ชมรมสนทนาภาษาธรรม

สโมสรการไฟฟ้านครหลวง

๑ สิงหาคม ๒๕๔๓

ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ๑ สิงหาคม ๒๕๔๓

คณะกรรมการชมรมสนทนาภาษาธรรม
สโมสรการไฟฟ้านครหลวง
ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๔๓

ประธาน	นายจรี	คำคล้าย
	รองผู้ว่าการ (งานระบบจำหน่าย)	
รองประธาน	นางจินตนา	วงศ์นารี
อนุกรรมการ	นางอรวินท์	กลั่นกรอง
	นางจันทนา	ยินดีกิจโกศล
	นายพุ่ม	ชูชัย
	นายไชยันต์	ละเอียด
	นางพัชรินทร์	สำราญกิจดำรงค์
เหรัญญิก	นางวิไล	ขนบดี
เลขานุการ	นายนเรศ	จิระวัฒนผลิน

พิมพ์ที่ : โสภณการพิมพ์
๑๑๗/๙๔-๙๕ หมู่ ๖ ถ.เอกชัย แขวงบางบอน เขตบางขุนเทียน กทม.
นายโสภณ วงศ์วาสนา ผู้พิมพ์โฆษณา ๒๕๔๓ โทร. ๘๙๙๐๓๐๘

จิตที่ฝึกมาดีแล้ว นำความสุขมาให้

สารจากนายกสโมสรการไฟฟ้านครหลวง

ท่านสมาชิกชมรมสนทนาภาษาธรรม และเพื่อนพนักงานการไฟฟ้านครหลวงทุกท่าน วันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวงได้เวียนมาบรรจบครบรอบอีกครั้งหนึ่ง ในวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๔๓ นี้ ผมมีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ชมรมสนทนาภาษาธรรมของการไฟฟ้านครหลวง ได้มีกุศลจิตดำริจัดทำหนังสือเผยแพร่พระ-ธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นพระบรมศาสดาผู้ชี้แนวทางให้บุคคลทั้งหลายสามารถประพฤติปฏิบัติตามไปสู่ความพ้นทุกข์ และมีชีวิตอยู่ด้วยความเป็นสุข

ชีวิตมนุษย์ทุกคน ที่เกิดมาบนโลกใบนี้ คงจะปฏิเสธไม่ได้เลยว่า ทุกชีวิตต้องได้เคยประสบความทุกข์ ความทุกข์ที่พระ-พุทธองค์ได้แจกแจงไว้อย่างชัดเจนอันได้แก่ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย และความคับแค้นใจ อันเนื่องมาจากความไม่สมหวังในสิ่งที่พึงปรารถนา ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบทั้งหลาย สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ทั้งสิ้น จะเห็นได้ว่าความทุกข์ดังที่ได้กล่าวมานี้สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย ทุกอาชีพการงาน ทั้งคนจนและคนมั่งมี หากคนนั้น ๆ มิได้มีธรรมะไว้คุ้มครองตนในการดำเนินชีวิต พระธรรมเท่านั้นที่จะช่วยดับไฟกิเลสไฟทุกข์ให้แก่มนุษย์ได้ ไม่ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในโลกนี้ จะผกผันแปรปรวนไปอย่างไร ด้วยความจริงเป็นเช่นนี้ ดังนั้นขอให้พวกเราชาวการไฟฟ้านครหลวงทั้งหลายจงแสวงหาธรรมะ มาหล่อเลี้ยง

ใจของพวกเราโดยทั่วกันเถิด เพื่อประโยชน์สุขต่อตนเองต่อครอบครัวและต่อประเทศชาติ

สุดท้ายนี้ ขออนุโมทนาต่อบรรดาท่านทั้งหลาย ที่ได้เสียสละทั้งกำลังกาย กำลังใจ และกำลังทรัพย์ ในการเผยแพร่พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอให้คณะผู้จัดทำหนังสือและพนักงานการไฟฟ้านครหลวงทุกท่านตลอดจนเพื่อนร่วมทุกข์ทั้งหลาย จงเป็นผู้มีธรรมะเป็นที่พึ่ง เพื่อรักษาตนให้พ้นทุกข์ ให้สมกับที่เกิดมาเป็นมนุษย์และได้พบพระพุทธศาสนาที่เป็นหลักนำให้ทุกคนพบกับทางสว่างในชีวิตตลอดไป

(นายเกษม ใจหงษ์)

นายกสโมสร การไฟฟ้านครหลวง

สารจาก

ประธานชมรมสนทนาภาษาธรรม สฟน.

ชมรมสนทนาภาษาธรรมยังยืนมาได้ถึงทุกวันนี้ก็ด้วยปัจจัยสำคัญสองประการคือ **การสนับสนุนของแผนกกิจกรรมพิเศษ สฟน.** โดยเฉพาะในเรื่องงบประมาณประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งคือ **ความเสียสละของเพื่อนพนักงานผู้มีศรัทธาต่อชมรมฯ** ด้วยการมาร่วมประชุม ปรึกษาหารือให้ข้อคิดเห็นต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ ด้วยการร่วมมือช่วยเหลือในกิจกรรมที่ชมรมฯ จัดขึ้น เช่น เข้าร่วมฟังการบรรยายธรรมหรือฝึกสมาธิที่ชมรมฯ จัดให้มีขึ้นเป็นประจำ การไปร่วมทำบุญทอดผ้าป่าตามวัดต่าง ๆ ช่วยเหลือในการจัดทำหนังสือธรรมะ เป็นต้น อย่างไรก็ดี มีเพื่อนพนักงานอีกเป็นจำนวนมากที่ยังไม่มีโอกาสสัมผัสกับกิจกรรมอันเป็นประโยชน์เหล่านี้ หนังสือเล่มนี้จึงเป็นอีกหนทางหนึ่งที่ควรช่วยกันเผยแพร่ให้เกิดประโยชน์กับเพื่อน ๆ พนักงานทั้งหลายเหล่านั้น

เนื้อหาสาระของหนังสือเล่มนี้มีหลากหลาย ง่ายบ้างยากบ้าง จะอ่านเพื่อเพิ่มพูนความรู้ หรืออ่านเพื่อนำไปสู่แนวทางปฏิบัติให้เกิดปัญญาในทางพุทธศาสนา ก็ย่อมเป็นคุณแก่ผู้อ่านทั้งสิ้น ขอนำบางตอนของพุทธโอวาทก่อนปรินิพพาน ในหนังสือเล่มนี้มาแสดงไว้เป็นตัวอย่างดังนี้

“การแก่งแย่งกันเป็นใหญ่เป็นโตนั้น ในที่สุดทุกคนก็รู้เองว่าเหมือนแย่งกันเข้าไปสู่กองไฟ มีแต่ความรุ่มร้อนกระวนกระวาย เสนาบดีดื่มน้ำด้วยภาชนะทองคำกับคนจน ๆ ที่ดื่มด้วยภาชนะที่ทำด้วยกะลามะพร้าว เมื่อมีความพอใจย่อมมีความสุขเท่ากัน นี่เป็นข้อยืนยันว่าความสุขนั้นอยู่ที่ความรู้สึกทางใจเป็นสำคัญ”

พระเทพวิสุทธิกวีแสดงไว้ในหนังสือกฎแห่งกรรมเกี่ยวกับบุญอันเกิดจากการแสดงธรรมว่า “การแสดงธรรมทำให้พระพุทธศาสนาดำรงมั่นอยู่ได้ เพราะได้มีการแนะนำสั่งสอนสืบต่อกันมา นอกจากพระภิกษุสามเณรแล้ว ฆราวาสย่อมแสดงธรรมได้ รวมทั้งการเขียนหนังสือธรรมะ การพิมพ์หนังสือธรรมะ การจัดซื้อหนังสือธรรมะไว้ประจำวัดหรือแจกคนทั่วไป ก็จัดว่าเป็นการทำบุญส่วนหนึ่ง การแสดงธรรมถือเป็นทานที่ให้ผลมากกว่าทานทั้งปวง”

ท่านผู้มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือนี้ก็ดี ช่วยเผยแพร่หนังสือนี้ก็ดี ของจงมีความสุขจากบุญที่ท่านได้ทำไว้ทั่วกันเทอญ

นายจรี คำคล้าย
รองผู้ว่าการ (งานระบบจำหน่าย)
ประธานชมรมสนทนาภาษาธรรม สฟน.

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ
สพฺพรสํ ธมฺมรโส ชินาติ
สพฺพรติ ธมฺมรติ ชินาติ
ตณฺหกฺขโย สพฺพทุกฺขํ ชินาติ

การให้ธรรม ชนะการให้ทั้งปวง
รสแห่งธรรม ชนะรสทั้งปวง
ความยินดีในธรรม ชนะความยินดีทั้งปวง
ความสิ้นตัณหา ชนะทุกข์ทั้งปวง

มงคลวจนะ

● น่าคิดว่า ในทุกคนมีแรงพิเศษ เมื่อรวมกำลังกาย กำลังใจกันเข้าอย่างแน่วแน่แล้ว จะปรากฏความพรั่งพร้อมแห่งกำลังที่ถึงจุดแห่งความสำเร็จ อันเกิดจากความเพียร

● คนมีความเพียรพยายาม คือมีสติ ปัญญา พิจารณาให้รอบคอบทั้งด้วยตนเอง ทั้งปรึกษาผู้รู้ทั้งหลาย ไม่ด่วนตัดสินใจในขณะที่มีอารมณ์ในใจวู่วาม หรือไม่ด่วนเชื่อความผิดพลาดของตนเองหรือของใคร โดยไม่ไตร่ตรองให้รอบคอบ

● กิจการที่ทำด้วยกันมากคน บางทีก็ต้องสะดุดหยุดยั้งเลิกล้ม เพราะผู้ทำด้วยกัน ไม่ให้พรกัน ความขาดพรในใจต่อกันย่อมเป็นเหตุทำลายอายุของกิจการ

● ความขาดพรในใจย่อมหมายความได้ว่า คือ ความขาดความปรารถนาดี ขาดความซื่อสัตย์ ขาดความข่มใจ ความอดทน ความเสียสละ ความเคารพนับถือ ความอ่อนน้อมต่อคนดี คนเจริญ

****

สารบัญ

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร ?

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร เป็นเรื่องที่น่าสนใจศึกษา ได้มีหนังสือหลายเล่มเขียนแสดงเรื่องนี้ เฉพาะบางเล่มเช่นพุทธประวัติ เล่ม ๑ ตอนพระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระนิพนธ์สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส พระราชนิพนธ์เรื่องนี้ของรัชกาลที่ ๖ พระนิพนธ์สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ เรื่อง พระพุทธศาสนา และพระรัตนตรัย ส่วนที่เป็นหนังสือสำนวนเก่า เช่น ปฐมสมโพธิกถา พระนิพนธ์สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส ฉบับหนึ่ง พระนิพนธ์สมเด็จพระสังฆราช (ปุสฺสเทว สา) ฉบับหนึ่ง ส่วนพระสูตร (คือเรื่องพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม ที่พระอาจารย์ดั้งเดิมได้ร้อยกรองไว้ อ้างว่าได้สดับฟังมาจากพระพุทธเจ้าโดยตรง) เล่าถึงพระพุทธเจ้าได้ตรัสเล่าเรื่อง ความตรัสรู้ของพระองค์เองได้มีหลายพระสูตร พระสูตรแรกที่สุด คือ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (พระสูตรแสดงเรื่องพระพุทธเจ้าหมุนจักรคือพระธรรม (ล้อธรรม) ให้แล่นไป)

พระสูตรนี้เป็นปฐมเทศนา คือเทศน์ครั้งแรกของพระพุทธเจ้า ที่ทรงแสดงแก่พระปัญจวัคคีย์ (พวกพระ ๕ รูป) ซึ่งจะถือเป็นหลักแสดงในกัณฑ์นี้

"พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร" มีคำที่เป็นเหมือนคำตอบหลายคำ เช่น "พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระธรรม" "พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจ" "พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระโพธิญาณ" หรือคำเต็มว่า "ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ" คำเหล่านี้ถูกต้องทั้งนั้น แต่เป็นคำตอบที่กว้างอย่างไม่ผิด เหมือนอย่างถามว่ารู้อะไร ก็ตอบว่ารู้วิชา ยังมีปัญหาต่อไปอีกว่า วิชาอะไร และคำตอบนั้นก็ยังเป็นคำศัพท์อยู่ แปลไม่ออก ไม่รู้ความหมาย ก็ยังไม่รู้อยู่นั่นเอง ฉะนั้น จะอธิบายความหมายของคำศัพท์ในคำตอบสั้น ๆ นั้นก่อน เพราะเป็นคำที่จะต้องพบเสมอในหนังสือพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระธรรม

คำว่า ธรรม แปลตามศัพท์ว่า ทรงไว้ คือดำรงอยู่ไม่เปลี่ยนแปลง คำนี้ใช้ในความหมายมากมาย เฉพาะในที่นี้ ท่านว่าหมายถึงสัจจะ คือความจริง เพราะความจริงที่เป็นความจริงมิใช่เป็นของเท็จของปลอม ย่อมทรงคือดำรงความจริงอยู่เสมอ ความจริงที่แน่แท้จึงมีลักษณะของธรรม คือทรงหรือดำรงอยู่นั่นเอง และคำว่าสัจจะที่แปลว่าความจริง ก็แปลตามศัพท์ว่าสภาพที่มีอยู่เป็นอยู่ อันสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ได้ ก็ต้องเป็นสิ่งที่ทรงตัวหรือดำรงตัวอยู่ได้เหมือนอย่างชีวิต ทรงชีวิตหรือมีชีวิตก็หมายถึง

ยังเป็นอยู่ยังไม่ตายเช่นเดียวกัน ฉะนั้น ธรรมจึงได้แก่ความจริง เรียกควบกันเป็นศัพท์ว่า สัจธรรม พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระธรรม คือตรัสรู้ความจริง

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจ

คำว่า อริยะ ตรงกับคำว่า อารยะ แปลกันว่า ประเสริฐ อริยสัจ แปลว่า ความจริงอย่างประเสริฐ (คือจริงอย่างแน่แท้หรือแน่นอน) ความจริงที่ทำให้ผู้รู้เป็นพระอริยะ (ผู้ประเสริฐ) ความจริงที่พระอริยะพึงรู้ ความจริงของพระพุทธเจ้าผู้อริยะข้อนี้เท่ากับเป็นข้ออธิบายของข้อก่อน คือข้อก่อนว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้พระธรรม คือความจริง ข้อนี้ชี้ลงไปชัดว่าธรรมคือความจริง (สัจธรรม) ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้นคืออริยสัจจะ ไม่ใช่สัจจะทั่ว ๆ ไปของปุถุชน (คนที่ยังหนา)

พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระโพธิญาณ

คำว่า โพธิ แปลว่า ตรัสรู้ ญาณ แปลว่า หยั่งรู้ ทั้ง ๒ คำแปลว่ารู้ ด้วยกัน แต่โพธิมีความหมายสูงกว่า รวมกันว่าโพธิญาณ แปลว่า ญาณคือความตรัสรู้ พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระโพธิญาณ เมื่อแปลเข้าก็คงซ้ำ ๆ กันว่า ตรัสรู้พระญาณคือความตรัสรู้มีความหมายว่า รู้จนตรัสรู้ความจริงแจ่มแจ้งหมดทุกอย่าง สัจธรรมหรืออริยสัจแจ่มแจ้งอยู่ในความรู้อันเรียกว่าพระโพธิญาณของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระโพธิญาณ จึงมีความหมายง่าย ๆ ว่า ตรัสรู้ความรู้ในสัจธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ

คำว่า อนุตตระ แปลว่า อย่างยิ่ง ไม่มียิ่งกว่า สัมมา แปลว่า โดยชอบ สัม แปลว่า เอง โพธิ ก็ตรัสรู้ ญาณ ก็หยั่งรู้ รวมกันว่า อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ญาณคือความตรัสรู้เองโดยชอบไม่มียิ่งกว่า เป็นคำขยายออกไปจากบทก่อนว่า พระโพธิญาณนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้วด้วยพระองค์เอง ตรัสรู้แล้วโดยชอบ ไม่มีอะไรจะยิ่งไปกว่าอีกแล้ว คือรู้ถึงที่สุดแล้ว ไม่มีใครจะรู้ยิ่งขึ้นไปกว่า ไม่มีอะไรจะพึงรู้ยิ่งขึ้นไปอีกแล้ว

พระสัพพัญญู

"พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร" ได้ยกคำที่พบกันอยู่เสมอมาแสดงเหมือนอย่างคำตอบอย่างสั้น ๆ ดังกล่าวมานั้น แต่ความรู้ของพระพุทธเจ้านั้นเป็นอนุตตระ ไม่มีที่จะยิ่งไปกว่า ดังบทที่แสดงแล้ว จึงเป็นความรู้สิ่งทั้งหมด เรียกว่าสัพพัญญุตญาณ (สัพพัญทั้งหมด ญุต ความรู้ ญาณ ก็ความหยั่งรู้ รวมกันว่า ญาณคือความรู้สิ่งทั้งหมด) พระพุทธเจ้าจึงเป็นพระสัพพัญญู ผู้รู้สิ่งทั้งหมด แต่มิใช่ว่าทรงรู้เท่าไรทรงแสดงทั้งหมด ทรงแสดงตามควรแก่ภูมิชั้นของผู้ฟังเท่านั้น เพราะทรงมุ่งสอนให้ผู้ฟังรู้เข้าใจ ถ้าสอนเกินภูมิไปก็ไม่สำเร็จประโยชน์ เหมือนอย่างมีภูมิรู้ขนาดชั้นมัธยม ๓ ก็ทรงสอนขนาดที่นักเรียนชั้นนั้นจะเข้าใจได้ แต่เมื่อทรงสอนแก่คนที่มีภูมิรู้ชั้นสูง ๆ ขึ้นไป ก็ทรงสอนสูงขึ้นตามชั้น ข้อสำคัญที่เป็นพิเศษนั้น คือได้ทรงศึกษารู้จบทางคดีโลก เหมือนอย่างเป็นดุษฎี-

บัณฑิตมาก่อนแล้ว และมาทรงค้นคว้าจนรู้จบทางคดีธรรม จึงทรงรู้โลกรู้ธรรมแจ้งชัดหมดอาจสั่งสอนคนได้ทุกชั้น อาจโต้วาทะกับใคร ๆ ที่เลื่องลือว่าเป็นนักปราชญ์ได้ทั้งนั้น พระธรรมที่ทรงแสดงไว้จึงมีหลากหลาย ซึ่งพระสาวกได้ฟังจำกันไว้ต่อ ๆ มาจนถึงจดเป็นอักษร แล้วพิมพ์เป็นหนังสือพระไตรปิฎกจำนวนหลายสิบเล่ม เหมือนอย่างรวมหลักสูตรตั้งแต่ชั้นอนุบาล ชั้นประถม ชั้นมัธยม จนถึงชั้นอุดมไว้พร้อมเสร็จ

จะนั้น เมื่อศึกษาพระพุทธศาสนาไปโดยลำดับ ย่อมจะเข้าใจได้ดี และจะยิ่งรู้ความจริงยิ่งขึ้นทุกที แต่ถ้าเริ่มศึกษาผิดชั้น จะเข้าใจยากหรืออาจไม่เข้าใจ เหมือนอย่างยังไม่รู้เลขชั้นประถม ไปจับเรียนเลขชั้นมัธยมสูง ๆ ทีเดียว จะเข้าใจได้อย่างไร และพระธรรมของพระพุทธเจ้าทุกข้อทุกบท มีเหตุผลที่ผู้ศึกษาอาจตรองตามให้เห็นจริงได้ เพราะทรงแสดงส่องเข้ามาที่ตัวของเราเองทุก ๆ คน มิได้ทรงแสดงไกลออกไป ๆ จนมองไม่เห็น ฉะนั้นเมื่อมีใครมาถามพระองค์ถึงเรื่องที่ไกลออกไปเช่นนั้น เช่นเรื่องโลกมีที่สุดหรือไม่มีที่สุดเป็นต้น ก็ไม่ได้ตรัสตอบ เพราะตรัสตอบไปก็ไม่สำเร็จประโยชน์อะไร ผู้ถามเองก็มองไม่เห็น คนอื่นก็มองไม่เห็น ได้แต่เชื่อหรือไม่เชื่อเท่านั้น ถึงจะเชื่อก็เป็นเรื่องอย่างหลับตาเชื่อ ไม่มีทางจะเกิดปัญญารู้เห็นได้เอง ทางที่ถูกควรจะไม่เชื่อมากกว่า

พระพุทธเจ้าทรงมุ่งให้คนเชื่อด้วยความรู้ จึงทรงงดแสดงเรื่องที่คนไม่อาจจะรู้จะเห็น ทรงแสดงแต่เรื่องที่คนอาจจะรู้จะ

เห็นได้ คือเรื่องส่องเข้ามาที่ตัวของเราเองดังกล่าวแล้ว ใคร ๆ ที่มีจิตใจมีสติปัญญาอย่างสามัญ อาจรู้เข้าใจพระธรรมของพระองค์ได้ทั้งนั้น และไม่ต้องไปรู้ไกลออกไปที่ไหน รู้ที่ตัวของตัวเองนี้แหละ อย่างมีเหตุผลตามเป็นจริง ทั้งสามารถจะปฏิบัติได้ทำได้ตามที่ทรงสั่งสอนด้วย เมื่อทำได้แล้วก็ได้รับผลดีจริง เช่นทรงสอนไม่ให้ทำความชั่ว ให้ทำความดี ให้ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์สะอาด นี้ก็คือทรงสอนแก่ตัวของเราทุก ๆ คน เราทุก ๆ คนสามารถไม่ทำความชั่ว สามารถทำความดี สามารถชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์สะอาดไม่ใช่ไม่สามารถ แต่บางอย่างไม่สามารถจริง ๆ เช่น ถ้าจะมีใครสอนให้กลั้นลมหายใจเรื่อยไป สอนไม่ให้กิน สอนไม่ให้นอน เช่นนี้ไม่มีใครสามารถปฏิบัติตามได้แน่ ใครขืนปฏิบัติตามเป็นตายแน่ ส่วนคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่เป็นเช่นนั้น ไม่มีใครต้องตายต้องเสียหายเพราะปฏิบัติตาม มีแต่จะดีขึ้น มีสุขมีเจริญขึ้นไปทุกที และยิ่งจะรู้จักความจริงที่ตัวเราเองของตัวเราเองมากขึ้นทุกที เพราะดีชั่วของตัวเราเอง ใครเล่าจะทำให้ได้ ตัวของเราเองนั่นแหละทำให้แก่ตัวเราเอง และตัวเราเองเป็นอย่างไรเราก็รู้ ถึงจะปกปิดคนอื่นได้ ก็ปกปิดตัวเราเองไม่ได้ ปกปิดพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ เพราะเข้าอยู่ในพระธรรมของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสั่งสอนไว้ทั้งนั้น

แต่พระพุทธเจ้าทรงมีพระกรุณายิ่งใหญ่ ใครทำอะไรไม่ดีน้อยหรือมากอย่างไร ใครเสียใจว่าไม่มีใครคบใครรัก ใครคิดว่าถูก ใคร ๆ พากันเกลียดหรือรังเกียจ หรือเกิดเกลียดตนรังเกียจ

ตนขึ้นเอง ใครมีทุกข์ร้อนน้อยหรือมากต่าง ๆ ขอให้รู้สึกสำนึกตน รับรองความจริงของตน และระลึกถึงพระพุทธเจ้าเถิด พระพุทธเจ้าไม่ทรงเกลียดรังเกียจใคร ไม่ทรงสาปแช่งใคร มีแต่พระกรุณาเปี่ยมอยู่เสมอ และได้ประทานทางออกให้แก่ทุก ๆ คนไว้แล้ว คือละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เดิมทำมาไม่ดีก็ตั้งต้นใหม่ตามทางออกนั้น พระพุทธเจ้าไม่ทรงทิ้งผู้ที่ตั้งต้นทำความดี ขอให้ตั้งต้นเถิด ขอให้ตั้งใจพึ่งพระพุทธเจ้าเป็นกำลังใจเถิด พระพุทธเจ้าไม่ทรงทอดทิ้งผู้ที่ตั้งใจพึ่งพระองค์จริง ๆ เลย และผู้ที่ดำเนินชีวิตไปในทางแห่งพระธรรมที่ทรงสั่งสอนตามภูมิชั้นของตน ก็ไม่มีพลาดผิดไปจากผลดีต่าง ๆ เลย

อาการทรงสั่งสอน ๓ อย่าง

ตามที่กล่าวเยิ่นเย้อออกมานี้ เพื่อจะชี้เห็นชัดในหลักเกณฑ์ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมสั่งสอน ซึ่งสรุปลงอย่างย่นย่อสำหรับเป็นข้อกำหนด ๓ ประการ

(๑) ทรงสั่งสอนเพื่อให้ผู้ฟังรู้ยิ่งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็น

(๒) ทรงสั่งสอนมีเหตุที่ผู้ฟังอาจตรองตามให้เห็นจริงได้

(๓) ทรงสั่งสอนธรรมที่ปฏิบัติได้ผลสมจริง เรียกว่ามีปาฏิหาริย์ คือเป็นจริง ทั้งเหตุผลอย่างเห็น ๆ ตลอดหมด เป็นอัศจรรย์ที่ผู้ปฏิบัติย่อมได้ประโยชน์โดยสมควรแก่ความปฏิบัติจริง

ฉะนั้น พระธรรมที่ทรงแสดงสั่งสอนจึงเป็นเพียงส่วนหนึ่ง

เสี้ยวหนึ่งแห่งความตรัสรู้ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้เช่นนั้นดังที่พระอาจารย์เล่าไว้ว่า

สมัยเมื่อพระพุทธเจ้าประทับอยู่ในป่าไม้สีเสียด ใกล้กรุงโกสัมพี ได้ทรงกำใบไม้สีเสียดที่หล่นเรี่ยรายอยู่เพียงเล็กน้อยด้วยพระหัตถ์ ตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า ใบไม้สีเสียดที่ทรงกำไว้กับใบไม้สีเสียดทั้งหมด ส่วนไหนจะมากกว่า ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ใบไม้สีเสียดในป่าสีเสียดทั้งหมดมากกว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งที่ทรงรู้ยิ่งแล้วมิได้บอกแสดงก็มากกว่าฉันนั้น

เพราะเหตุอะไรจึงไม่ทรงบอกแสดง เพราะเหตุว่าไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ไม่เป็นข้อปฏิบัติดีชอบ ฉะนั้น จึงไม่ตรัสบอก ส่วนที่ตรัสบอกนั้นคืออริยสัจ ๔ เพราะประกอบด้วยประโยชน์ตามพระพุทธดำรัสที่เล่ามานี้ จึงแสดงว่านอกจากที่ทรงบอกแสดงไว้แล้ว ยังมีเรื่องที่ทรงรู้แล้วมิได้บอกอีกมากมาย แต่ก็เป็นที่พึงยินดีว่า สิ่งที่มีประโยชน์อันเป็นข้อควรรู้ควรเห็นตามหลักเกณฑ์ที่กล่าวแล้ว ได้ทรงแสดงไว้แล้วทั้งหมด ไม่มีข้ออะไรที่ทรงซ่อนเร้นไว้ สมดังที่ตรัสไว้ในที่แห่งหนึ่งว่า พระองค์ไม่ทรงมีกำมือของอาจารย์ คือซ่อนเร้นศิลปวิทยาไม่บอกแก่ศิษย์ ข้อที่ควรรู้ควรเห็นอันเป็นประโยชน์ได้ทรงบอกแสดงแล้วทั้งหมด

“พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร” อาจตอบได้ด้วยคำตอบกว้าง ๆ ดังกล่าวมาแล้ว ซึ่งเมื่อจะตอบอย่างกว้างขวางที่สุด ก็ตอบว่าตรัสรู้ทั้งหมด เพราะพระพุทธเจ้าทรงเป็นพระสัพพัญญู แต่เมื่อตอบในฐานะเป็นผู้ศึกษาพระพุทธศาสนา ก็พึงตอบได้ตามพระ-

พุทธศาสนา คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งท่านก็ได้กล่าวแล้วว่า เป็นเพียงเสี้ยวหนึ่งนิดหนึ่งของความตรัสรู้เท่านั้น แม้ในพระพุทธศาสนาก็มีพระสูตรต่าง ๆ แสดงเรื่องนี้ไว้มากหลายเหมือนกัน จะเลือกมาแสดงเป็นหลักแต่เพียงพระสูตรเดียวซึ่งเป็นเทศน์ครั้งแรกของพระพุทธเจ้า ซึ่งได้ตรัสแสดงถึงพระองค์เองว่า พระองค์ได้ตรัสรู้อะไรจึงพอพระหทัยว่าตรัสรู้แล้วในลำดับต่อไป

อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ
พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
อุตฺตมํ ธมฺมมชฺฌคา
ได้ทรงบรรลุธรรมอันสูงสุดแล้ว
มหาสงฺฆํ ปโพเธสิ
ทรงยังสงฆ์หมู่ใหญ่ให้ตรัสรู้ตามแล้ว
อิจฺเจตํ รตนตฺตยํ
นี้คือพระรัตนตรัย ดังนี้

ใจความปฐมเทศนา

ณ วันจันทร์เพ็ญแห่งเดือนอาสาฬหะ ซึ่งโดยปกติตรงกับวันเพ็ญเดือน ๘ หน้าวันเข้าพรรษา พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงเทศนาครั้งแรกโปรดพระปัญจวัคคีย์ ณ สวนเลี้ยงกวางกรุง-พาราณสี พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศความตรัสรู้ของพระองค์พร้อมทั้งทางแห่งความตรัสรู้ พระพุทธองค์ได้ทรงประกาศว่า

ได้ทรงตรัสรู้จตุราริยาสัจ (จตุร+อริยสัจ แปลว่า อริยสัจ ๔) พระปฐมเทศนานี้นับถือทั่วไปว่าเป็นเทศนาที่แสดงหลักสำคัญ เป็นการเริ่มต้นพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้ศึกษาพระพุทธศาสนาควรทราบ ฉะนั้น จะย่อความของปฐมเทศนานี้เพื่อเป็นที่กำหนดง่ายดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ พระพุทธเจ้าทรงแสดงหนทาง ๒ ทาง ที่นักบวชผู้มุ่งความตรัสรู้ไม่ควรดำเนิน คือ

(๑) ความประกอบพัวพันอยู่ด้วยความสุขสดชื่น ในทางกาม

(๒) ความประกอบการทรมานตน ให้ลำบากเดือดร้อน (เช่น วิธีทรมานตนของพวกโยคีต่าง ๆ)

หนทางทั้งสองนี้เรียกว่าหนทางสุดโต่ง ๒ ข้าง ครั้นแล้วพระพุทธเจ้าทรงแสดงหนทางที่ควรดำเนินเพื่อความตรัสรู้ คือ

(๑) สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ

(๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

(๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ

(๔) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ

(๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ

(๖) สัมมาวายามะ เพียรพยายามชอบ

(๗) สัมมาสติ ความระลึกชอบ

(๘) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ

หนทางนี้เรียกว่าเป็นทางกลาง เรียกเป็นศัพท์ว่า **มัชฌิมา-ปฏิปทา** แปลว่าข้อปฏิบัติหรือทางปฏิบัติ หรือทางดำเนินสายกลาง มีข้อที่ควรซ้อมความเข้าใจไว้ก่อน คือหนทางนี้ เรียกว่าสายกลาง หมายความว่าอยู่ในระหว่างหนทางทั้งสองดังกล่าวแล้ว คือเมื่อรวมกันเข้าทั้งหมดก็เหมือนเป็นทาง ๓ สาย หนทางทั้งสองดังกล่าวแล้วอยู่สุดโต่ง ๒ ข้าง ส่วนทางนี้อยู่ตรงกลาง ขาดตอนกันไม่เกี่ยวกันกับทางทั้งสองนั้น ไม่มีทางซอยหรือทางเล็กอะไรที่สัมพันธ์กันได้เลย มิใช่เป็นทางกลางชนิดที่จะสัมพันธ์กับทางโน้นก็ได้ทางนี้ก็ได้อย่างทางการเมือง เพราะทางในทางธรรมเมื่อเป็นทางนั้นแยกกันคนละทางทีเดียว และคำว่าหนทางสุดโต่งทั้งสองข้างก็ดี คำว่าทางสายกลางก็ดี ต้องมีความหมายดังที่กล่าวแล้ว มิใช่เอาชื่อไปอ้างว่าทางสายกลางแล้วตั้งข้ออธิบายเอาเอง ถ้าอย่างนั้นก็ไม่ใช่ทางสายกลางของพระพุทธเจ้า หรือทางสายกลางในพระพุทธศาสนา แต่เป็นทางสายนอกพระพุทธ-ศาสนา ทางสายกลางของพระพุทธเจ้า ต้องมีองค์ประกอบ ๘ ประการดังกล่าวแล้ว อีกอย่างหนึ่งทางสายกลางของพระพุทธ-เจ้าเป็นทางอันเดียวมิใช่ ๘ ทาง มีแต่องค์ประกอบกันอยู่ ๘ ประการเท่านั้น เหมือนอย่างถนนราชดำเนินซึ่งเป็นถนนสายหนึ่งสร้างขึ้นด้วยสิ่งต่าง ๆ เช่น เหล็ก กรวด ปูน ทราย ม่าเทเป็นถนนคอนกรีต และประดับด้วยสิ่งต่าง ๆ เช่น เสาโคมไฟฟ้า ต้นไม้ เป็นต้น ถ้าจำแนกออกไปก็มากมายหลายอย่าง แต่รวมเป็นถนนสายเดียว

อนึ่ง เมื่อเทียบกับถนนหนทางเช่นนี้ ก็อาจจะนำองค์ประกอบทั้ง ๘ นั้นไปเทียบความยาวของถนน ว่าเหมือนถนนยาว ๓ กม. สัมมาทิฏฐิ เป็น กม. ที่ ๑ จนถึงสัมมาสมาธิ เป็น กม. ที่ ๘ ถ้าเทียบเช่นนี้ก็ไม่ตรงกับความหมาย เพราะองค์เหล่านี้ต้องประกอบรวมกันอยู่ตั้งแต่ต้น เหมือนอย่างเหล็ก ปูน กรวด ทรายก็ต้องรวมเป็นคอนกรีตตั้งแต่ต้น ไม่ใช่ กม. ที่ ๑ เป็นเหล็กโครงใน กม. ที่ ๒ เป็นทราย กม. ที่ ๓ เป็นกรวด กม. ที่ ๔ เป็นปูน กม. ที่ ๕ เป็นน้ำ เป็นต้น ทุกสิ่งต้องรวมกันหล่อเป็นคอนกรีตตั้งแต่ต้นทีเดียว ทางสายกลางก็เหมือนเช่นนั้น ต้องประกอบด้วยองค์ทั้ง ๘ รวมกันเป็นทางสายเดียวและเป็นอันเดียวกันทุกระยะ

อันสิ่งต่าง ๆ โดยมาก เรียกว่าเป็นสิ่งอันหนึ่ง ๆ แต่ประกอบด้วยเครื่องประกอบหลายอย่าง เช่นคน ๆ หนึ่งก็มีร่างกายประกอบด้วยอวัยวะภายนอกภายในเป็นอันมาก รถคันหนึ่ง ๆ ก็มีเครื่องประกอบมาก แต่ก็เรียกเป็นคน ๆ เดียว เป็นรถคันเดียว เมื่อคนจะเดินไปไหน รถจะวิ่งไปไหน ร่างกายของคนทุกส่วนก็ต้องไปพร้อมกัน รถก็ต้องไปทั้งคัน ทางสายกลางก็เช่นเดียวกัน องค์ประกอบทั้ง ๘ อย่างนั้น ต้องรวมกันไป ถ้าแยกกันก็เป็นทางแตกให้เกิดความตรัสรู้ไม่ได้ เหมือนอย่างรถที่แยกเครื่องประกอบออก เช่นถอดล้อถอดเครื่องออกก็วิ่งไปไม่ได้

ตอนที่ ๒ พระพุทธเจ้าทรงประกาศอริยสัจ ๔ ซึ่งพระองค์ได้ตรัสรู้แล้วในเมื่อทรงเว้นทางสุดโต่งทั้งสอง ทรงดำเนินไปใน

ทางสายกลางนั้น คือ

(๑) **ทุกข์**

(๒) **ทุกขสมุทัย** เหตุให้เกิดทุกข์

(๓) **ทุกขนิโรธ** ความดับทุกข์

(๔) **มรรค** ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือทางมีองค์ ๘ ได้แก่ทางสายกลางดังกล่าวแล้ว อริยสัจทั้ง ๔ นี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสอธิบายไว้ในพระปฐมเทศนานั้นด้วย แต่ในที่นี้จะงดไว้ก่อน

ตอนที่ ๓ พระพุทธเจ้าได้ตรัสลักษณะของความตรัสรู้ของพระองค์ดังต่อไปนี้

(๑) รู้ในความจริง โดยตลอดในอริยสัจทั้ง ๔ ตามเป็นจริงอย่างชัดเจนไม่คลุมเครือว่า นี่เป็นทุกข์ นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ นี่เป็นความดับทุกข์ นี่เป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกเป็นศัพท์ว่า สัจจญาณ แปลว่ารู้ในความจริง

(๒) รู้ในกิจ คือหน้าที่ซึ่งควรกระทำโดยตลอดในอริยสัจทั้ง ๔ นั้น คือควรทำอย่างไรกับทุกข์ ควรทำอย่างไรกับเหตุให้เกิดทุกข์ ควรทำอย่างไรกับความดับทุกข์ ควรทำอย่างไรกับทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้ตรัสแสดงไว้ว่าหน้าที่ซึ่งควรทำกับทุกข์ก็คือการกำหนดให้รู้จัก กับเหตุให้เกิดทุกข์ก็คือการละเสีย กับความดับทุกข์ก็คือการทำให้ปรากฏแจ่มแจ้งขึ้น กับทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็คืออบรมให้มีขึ้นโดยบริบูรณ์ รู้

ดังนี้เรียกว่า รู้กิจคือหน้าที่ เรียกเป็นศัพท์ว่า **กิจจญาณ** แปลว่ารู้ในกิจ

(๓) รู้ในความทำกิจสำเร็จ โดยตลอดในอริยสัจทั้ง ๔ คือเมื่อรู้หน้าที่แล้ว ก็ปฏิบัติในหน้าที่นั้นจนสำเร็จโดยตลอดในอริยสัจทั้ง ๔ คือกำหนดรู้ทุกข์แล้ว ละเหตุให้เกิดทุกข์แล้ว ทำความดับทุกข์ให้ปรากฏแจ่มแจ้งแล้ว อบรมทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์บริบูรณ์แล้ว ครั้นทำหน้าที่สำเร็จแล้วก็รู้ว่าได้ทำแล้ว เสร็จกิจที่จะทำต่อไป เรียกเป็นศัพท์ว่า **กตญาณ** แปลว่ารู้ในความทำกิจสำเร็จ

พระพุทธเจ้าได้ทรงมีพระญาณหยั่งรู้ในอริยสัจทั้ง ๔ แต่ละข้อ ด้วยพระญาณทั้ง ๓ นั้นโดยตลอดครบทุกข้อ ในอริยสัจข้อหนึ่ง ๆ จึงต้องรู้ ๓ อย่าง คือรู้ในความจริง รู้ในกิจคือหน้าที่ รู้ในความทำกิจสำเร็จ เรียกว่ารู้ ๓ รอบ รวมอาการที่รู้ในอริยสัจทั้ง ๔ ทั้งหมดจึงเป็น ๑๒ (๓x๔=๑๒)

ความรู้ ๓ รอบ รวมอาการ ๑๒ เรียกทางเทศนาโวหาร (ถ้อยคำสำนวนเทศน์) ว่า "พระญาณมีปริวัฏ (วนรอบ) ๓ มีอาการ ๑๒" ของพระพุทธเจ้า ได้เกิดผุดขึ้นในอริยสัจทั้ง ๔ โดยที่ไม่ได้เคยทรงสดับตรับฟังมาก่อน ดังที่ได้ตรัสไว้ว่า **จกฺขุํ อุทปาทิ** จักษุเกิดผุดขึ้น **ญาณํ อุทปาทิ** ญาณเกิดผุดขึ้น **ปญฺญา อุทปาทิ** ปัญญาเกิดผุดขึ้น **วิชฺชา อุทปาทิ** วิชชาเกิดผุดขึ้น **อาโลโก อุทปาทิ** ความสว่างเกิดผุดขึ้นในธรรมทั้งหลายที่พระองค์มิได้เคยทรงสดับมาแต่ก่อนว่านี้เป็นทุกข์ ทุกข์ควรกำหนด

รู้ ทุกข์ได้กำหนดรู้แล้ว นี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ควรละ เหตุให้เกิดทุกข์ละได้แล้ว นี้เป็นความดับทุกข์ ความดับทุกข์ควรทำให้ปรากฏแจ่มแจ้ง ความดับทุกข์ได้ทำให้ปรากฏแจ่มแจ้งแล้ว นี้เป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ควรอบรมให้มี ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้อบรมให้มีแล้ว และในตอนท้ายได้ตรัสว่า เมื่อพระญาณดังกล่าวยังไม่บริสุทธิ์ พระองค์ก็ไม่พอพระหฤทัยว่าได้ตรัสรู้ ต่อเมื่อพระญาณดังกล่าวบริสุทธิ์ จึงพอพระหฤทัย ว่าได้ตรัสรู้แล้ว ผู้ที่เรียนรู้เรื่องอริยสัจจำได้ เรียกว่ารู้จำมิใช่รู้จริง ต่อเมื่อเกิดญาณในอริยสัจดังกล่าว จึงชื่อว่ารู้จริง

โดยมากคงเคยได้เคยได้ยินว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้เอง ไม่มีครูอาจารย์ แต่ก็อาจไม่ทราบจะอธิบายว่าตรัสรู้เองได้อย่างไร หรืออาจสงสัยว่า ในเบื้องต้นก็ได้ศึกษาเป็นอย่างดีมาก่อน จนเมื่อทรงออกผนวชแล้ว ทีแรกก็ได้ทรงศึกษาในสำนักของ ๒ ดาบส ซึ่งน่าจะทรงมีครูอาจารย์เหมือนกัน การแสดงลักษณะของความตรัสรู้ในพระปฐมเทศนานี้เป็นการอธิบาย และเป็นการแก้ปัญหาดังกล่าว คือที่เรียกว่าตรัสรู้เอง เพราะได้ทรงพบทางสายกลางนั้นเอง ได้ทรงดำเนินไปจนความรู้ในอริยสัจดังกล่าวแล้วได้เกิดผุดขึ้นแก่พระองค์เอง โดยที่มิได้ทรงเคยสดับตรับฟังมาก่อน อย่างที่เรียกว่าต้นคิด จึงได้พระนามว่า พระสัมมาสัมพุทธะ แปลว่าพระผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ เรียกสั้น ๆ ว่าพระพุทธเจ้า วิชาที่เคยทรงเรียนมามิใช่วิชาทางสายกลาง มิใช่วิชา

อริยสัจ และลักษณะความรู้ก็ไม่เหมือนกัน ยังไม่เรียกว่า "ตรัสรู้" (ตรัส แปลว่า แจ้ง สว่าง รวมกับรู้ ก็คือรู้แจ้ง รู้สว่าง) เทียบอย่างในปัจจุบัน คนที่ค้นพบวิชาอะไรขึ้นก่อน เช่นค้นพบวิชาไฟฟ้า ประดิษฐ์เครื่องกำเนิดไฟฟ้าขึ้นใช้ได้ เรียกเป็นต้นคิด อาจกล่าวเพื่อเข้าใจได้ง่าย ๆ ว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงเป็นต้นคิดวิชาทางสายกลาง วิชาอริยสัจ ทรงรอบรู้ในความจริง ในกิจ ในความทำกิจสำเร็จ ในอริยสัจทุกข้อ โดยครบถ้วนบริสุทธิ์บริบูรณ์ วิชาและความรู้นี้เกิดขึ้นเองแก่พระพุทธเจ้า ไม่มีใครเป็นครูอาจารย์ มีเป็นพิเศษเฉพาะในพระพุทธศาสนาแล

สุโข พุทฺธานมุปฺปาโท

ความเกิดขึ้นแห่งพระพุทธะทั้งหลายให้เกิดสุข

ความหมายของคำว่าอริยสัจ

หลักธรรม สำคัญในพระพุทธศาสนา คือหลักอริยสัจซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ เป็นหลักที่สรุปรวมพระพุทธศาสนาทั้งหมด เมื่อเข้าใจหลักอริยสัจดีแล้ว ก็เข้าใจหลักธรรมอื่น ๆ ได้โดยง่าย ในปลายปีการศึกษาที่แล้วได้แสดงเรื่องพระพุทธเจ้าตรัสรู้ ตามความในพระสูตรที่ชื่อว่าธรรมจักร แต่ได้เว้นการอธิบายอริยสัจ ๔ เพราะกำหนดไว้ว่าจะแยกไปอธิบายกัณฑ์ละ ๑ ข้อ ฉะนั้นจะได้แสดงอริยสัจข้อที่ ๔ เป็นกัณฑ์เริ่มในต้นปีการศึกษาใหม่นี้ ในเบื้องต้นจะได้ให้คำแปลและนิยามศัพท์ เป็นการทบทวนความจำก่อน

อริยสัจ ประกอบขึ้นด้วยคำ ๒ คำ คือ อริยะ กับ สัจจะ คำว่า อริยะ แปลกันว่า ประเสริฐ เจริญ ถ้าเป็นคุณบทของบุคคล แปลว่า ผู้ประเสริฐเจริญ ทางพระพุทธศาสนาแบ่งบุคคลเป็น ๒ จำพวก คือ อริยบุคคล ๑ ปุถุชน ๑ อริยบุคคล หมายถึงบุคคลผู้ละกิเลสได้ตั้งแต่บางส่วนจนถึงทั้งหมด มี ๔ จำพวก คือ พระ-โสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี (๓ จำพวกนี้ อาจเป็นคฤหัสถ์ก็ได้) พระอรหันต์ รวมเรียกว่าพระสงฆ์ ซึ่งเป็นสรณะที่ ๓ ส่วนปุถุชนแปลว่าคนกิเลสหนา หมายความว่ายังละกิเลสอะไรไม่ได้ อีกอย่างหนึ่งแปลว่าคนหนาแน่น ความหมายดังกล่าวนั้นหมายความว่ามีจำนวนมาก เพราะมีจำนวนมากมายกว่าอริยบุคคล คำว่า อริยะ ตรงกับคำสันสกฤตว่า อารยะ เป็นคำเก่าแก่ตามประวัติศาสตร์อินเดียโบราณ แสดงว่าชาวอารยันได้อพยพเข้ามาอยู่ในประเทศอินเดีย ครอบครองชาวพื้นเมืองเดิมที่เรียกว่า ทัสยุหรือทาส ซึ่งด้อยความเจริญกว่า พระพุทธเจ้าได้ประสูติในราชตระกูลศากยวงศ์ ซึ่งเป็นชาวอารยันเผ่าหนึ่ง เมื่อทรงประกาศศาสนาได้ทรงใช้คำนี้เรียกบุคคลผู้บรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาดังกล่าว แม้พระองค์เองก็เรียกว่าพระอริยะด้วย

สัจจะ แปลว่า จริง รวมกันเข้าเป็นอริยสัจ แปลว่าความจริงที่พระอริยะตรัสรู้ ความจริงที่ทำให้ผู้รู้เป็นอริยะ หรือแปลว่าความจริงที่เป็นอริยะ คือแน่นอนโดยส่วนเดียว อริยสัจมี ๔ ข้อ ดังที่ทราบกันอยู่โดยมาก คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค จะแสดงข้อที่ ๑ ต่อไป

อริยสัจข้อที่ ๑

ทุกขสัจ ความจริงคือทุกข์ข้อที่ ๑ คำว่าทุกข์ แปลว่าสิ่งที่ดำรงคงทนอยู่ได้ยาก แต่มีความหมายเป็นปฏิเสธว่าดำรงทนอยู่ไม่ได้ทีเดียว คือต้องเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย คำว่าทุกข์ ตามความ-หมายสามัญหมายถึงความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ตรงกันข้ามกับความสุข ฉะนั้น เมื่อพูดว่าทุกข์จึงมักเข้าใจตามความหมายสามัญดังกล่าว บางทีกล่าวหาว่าพระพุทธศาสนาสอนให้มองโลกในแง่ร้าย แต่แท้ที่จริงเมื่อแสดงธรรมสามัญก็แสดงทั้งสุขทั้งทุกข์ตามที่เข้าใจกันในโลก แต่เมื่อแสดงธรรมอย่างละเอียด ก็ต้องใช้ปัญญาอย่างละเอียด เหมือนอย่างเมื่อมองดูกันด้วยตาโดยปกติก็จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างปกติธรรมดา ศิลปวัตถุต่าง ๆ รวมทั้งเครื่องตกแต่ง ร่างกาย บ้านเรือน ก็สำหรับดูกันด้วยตาธรรมดา แต่ถ้าใครมีตาเป็นเอ็กซเรย์ หรือเป็นกล้องจุลทรรศน์ ก็จะต้องมองเห็นสิ่งต่าง ๆ เป็นอีกอย่างหนึ่ง เช่นแทนที่จะมองเห็นคนเดินไปเดินมา จะต้องเห็นเป็นโครงกระดูกเดินได้เต็มถนนหนทางไปหมด หรือจุลินทรีย์ต่าง ๆ เต็มไปหมดในที่ทุกแห่ง หรือในขณะที่ไม่ได้ยินเสียงอะไรด้วยหูธรรมดา เหมือนอย่างนั่งอยู่ในที่เงียบ ๆ คนเดียว แต่ถ้ามีหูรับคลื่นเสียงได้อย่างเครื่องรับวิทยุก็คงจะได้ยินเสียงต่าง ๆ ทั่วโลก หนวกหูไปหมดวันยังค่ำ สิ่งที่เห็นที่ได้ยิน แม้ทางประสาทตาหูเพียงเท่านั้น ก็ยังมีหยาบและละเอียดกว่ากันหลายชั้น สัจจะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงก็เช่นเดียวกัน สำหรับที่เป็นชั้นสามัญทั่วไป ก็เหมือนอย่างรูปต่าง ๆ

ที่เห็นด้วยตาสามัญ ส่วนที่เป็นชั้นอริยสัจ ก็เหมือนอย่างที่จะต้องเห็นได้ด้วยเอ็กซเรย์ หรือกล้องจุลทรรศน์ คือจะต้องมองดูในความหมายอีกอย่างหนึ่งทิ้งความหมายสามัญไว้ก่อนทั้งหมด ดังคำว่าทุกข์ ก็จะต้องวางความเข้าใจอย่างสามัญไว้ก่อน มาทำความเข้าใจใหม่ ว่าคือทุก ๆ สิ่งที่ไม่คงทน ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา แต่ในทุกขสัจนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงอธิบายไว้ให้เห็นอย่างง่าย ๆ เป็นหมวด ๆ ดังนี้

๑. ทรงแสดงว่า ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์

๒. ทรงแสดงว่า ความแห้งใจ (โสกะ) ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์กาย (เจ็บป่วย) ความโทมนัส ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์แต่ละอย่าง

๓. ทรงแสดงว่า ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ล้วนเป็นทุกข์

๔. ทรงแสดงว่า ความปรารถนาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์

๕. ทรงแสดงทุกข์ทั้งหมดสรุปลงว่า ขันธ์ (กอง) ที่ยึดถือไว้ทั้ง ๕ คือรูป (รูปกาย) เวทนา (ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือกลาง ๆ) สัญญา (ความจำได้หมายรู้) สังขาร (ความคิดแต่งเป็นเรื่องราวต่าง ๆ) วิญญาณ (ความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้น) ทั้ง ๕ นี้รวมเรียก นามรูป

ต่อไปนี้ จะได้อธิบายด้วยวิธีแต่งให้เป็นเรื่องว่า มารดาเป็นผู้อธิบายแก่บุตรธิดา ซึ่งมีชื่อว่าเด็กชาย สัจจะ และเด็ก-

หญิง สัจจา

ทุกข์ประจำ

ชาติ ความเกิด บิดานำเด็กทั้งสองไปเยี่ยมมารดา ซึ่งไปคลอดบุตรอยู่ที่โรงพยาบาล เด็กทั้งสองเห็นน้องใหม่ก็รู้สึกตื่นเต้นคล้ายเป็นแขกแปลกหน้า แต่ก็เกิดความรักเอ็นดูพร้อมทั้งระแวงเล็กน้อย บิดาได้พูดชี้แจงว่าน้องเกิดมาใหม่ ทีแรกหนูทั้งสองก็เกิดมาใหม่ เป็นคนแปลกหน้าของพ่อแม่เหมือนกัน แต่พ่อแม่ก็รักเท่า ๆ กัน และจะรักน้องที่เกิดใหม่ด้วยเท่า ๆ กันทั้งสามคน จะไม่ลดให้น้อยลงแม้สักหน่อยหนึ่งเลย

ชรา ความแก่ บิดาได้นำเด็กทั้งสองไปเยี่ยมสถานสงเคราะห์คนชราที่บางแค เด็กทั้งสองก็ถามว่า คนแก่เหล่านี้มาจากไหน บิดาก็ชี้แจงว่า ก็มาจากคนเกิดนั่นแหละ เหมือนอย่างหนูทั้งสองไปเยี่ยมน้องที่เกิดใหม่ที่โรงพยาบาล ทุก ๆ คนทีแรกก็เกิดขึ้นอย่างนั้นก่อน แล้วก็เติบโตกันเรื่อย ๆ มา เป็นเด็กเล็กเด็กใหญ่ เป็นหนุ่ม เป็นสาว เป็นผู้ใหญ่เต็มที่ ตั้งแต่เกิดมาจนถึงตอนนี้เรียกกันว่า วัยเจริญ แต่ท่านเรียกว่าแก่เหมือนกัน คือเรียกว่าแก่ขึ้น มีลักษณะอย่างเดียวกับที่เรียกว่าผลไม้แก่ ต่อจากนี้ก็เป็นแก่ลง อย่างที่เรียกว่าแก่กันโดยทั่วไป

มรณะ ความตาย วันหนึ่งบิดาพาเด็กทั้งสองไปเผาศพญาติที่วัดมกุฏกษัตริยาราม เดินผ่านสุสานที่เก็บศพซึ่งสร้างเป็นกุฏิเล็ก ๆ เรียงกันแถวยาวเหยียด เด็กก็ถามขึ้นว่าอะไรอยู่ในนั้น

บิดาก็ตอบว่า ศพคือคนที่ตายไปแล้วสิ้นลมหายใจ ร่างกายก็กลายเป็นศพต้องนำมาเก็บมาเผา เด็กก็ถามว่า ทำไมจึงต้องตาย บิดาตอบว่า ก็เพราะเกิดมาน่ะซีจึงต้องตาย เด็กถามว่าเกิดมาแล้วไม่ตายไม่ได้หรือ ไม่อยากตายเลย บิดาตอบว่า ไม่ได้เมื่อไม่อยากตายก็อย่าเกิดมา เด็กพูดขึ้นว่า ก็เกิดมาแล้ว บิดากล่าวว่า จงตั้งใจเรียนให้เก่ง และเรียนให้รู้อริยสัจของพระ-พุทธเจ้าด้วย เวลานี้เลิกพูดเรื่องตายกันเสียที เพราะจะทำให้หมดเรื่องพูด ถึงเรื่องชีวิตกันต่อไปก่อนดีกว่า

ทุกข์จร

ความเศร้าโศก ฯลฯ วันหนึ่งบิดามารดาพาเด็กทั้งสองไปดูภาพยนตร์ เมื่อกลับมาแล้ว เด็กชายสัจจะถามว่า ทำไมจึงต้องมีผู้ร้ายมีคนโกงมาคอยก่อเรื่องขัดขวาง ทำให้ต้องต่อสู้จนรู้สึกตื่นเต้นหวาดเสียว บางตอนก็เป็นเรื่องพลัดพรากผิดหวังทำให้ใจเศร้าไม่สนุก บางตอนก็จืดเบื่อรำคาญ บิดาตอบว่าเรื่องของภาพยนตร์โดยทั่ว ๆ ไปก็คล้ายเรื่องของชีวิตในโลก ซึ่งมีทั้งคนดีคนชั่ว มีทั้งสุขและทุกข์ มีทั้งผิดหวังและสมหวัง แต่คนดีในเรื่องก็มักจะต้องต่อสู้อย่างมากมาย จึงจะสมหวังในที่สุด ทุก ๆ คนที่ดำเนินชีวิตอยู่ในโลก จึงจำต้องมีกำลังกายกำลังใจเข้มแข็งอดทน เพื่อผจญอุปสรรคอันตรายต่าง ๆ เมื่อยังเป็นเด็กซึ่งมีพ่อแม่อุปถัมภ์อยู่ ก็ยังไม่รู้สึกว่าจะต้องผจญกับอะไรนัก ถึงอย่างนั้นก็ต้องรักษาร่างกายให้มีสุขภาพอนามัย เพื่อต่อสู้กับโรคภัย

ไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ เด็กที่มีความประพฤติเสียหายก็เพราะมีกำลังใจที่จะเหนี่ยวรั้งไม่เพียงพอ เด็กชายสัจจะถามขึ้นอีกว่า ชีวิตจริง ๆ ก็คล้ายกับเรื่องในภาพยนตร์นั้นหรือ บิดาตอบว่า เรื่องในภาพยนตร์เป็นชีวิตเล่น ไม่ใช่ชีวิตจริง คนแสดงรับจ้างมาแสดงไปตามเรื่องที่แต่งขึ้นด้วย มุ่งจะจูงใจคนให้มาดูกันมาก ๆ คือมุ่งผลทางการค้า ไม่ค่อยจะได้คำนึงถึงทางศีลธรรม ส่วนเรื่องที่เกิดขึ้นแก่ชีวิตเป็นเรื่องจริง ไม่ใช่เป็นเรื่องเล่น เกิดขึ้นตามเหตุการณ์ต่าง ๆ เหมือนอย่างที่ทุก ๆ คนบางคราวก็หน้าตาชื่นบาน บางคราวก็นั่งหน้าเศร้า เด็กหญิงสัจจาพูดขึ้นบ้างว่าเห็นเพื่อน ๆ ที่โรงเรียนบางคนดูเศร้าโศกร้องไห้ บางคนลาป่วย บางคนบ่นเสียใจหรือคับใจ เห็นจะต้องมีเรื่องอะไร บิดากล่าวว่า ก็ต้องมีเรื่องซิ เรื่องของแต่ละคนแต่ละครอบครัวคงมีมากมาย แต่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสรุปลงว่า ความทุกข์ของจิตใจทุกอย่างมีเพราะเหตุ ๒ อย่าง คือ

๑. ประสบกับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบใจ

๒. พลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบใจ

ทั้ง ๒ ข้อนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสเป็นข้อเดียว คือ ปรารถนาไม่สมหวัง บิดากล่าวต่อไปอีกว่า นี่แหละเมื่อเกิดมาในโลก มีชีวิตร่างกายเป็นตัวเป็นตนขึ้นมาแล้ว ก็ต้องเผชิญโลกที่มีความทุกข์ยากต่าง ๆ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสรุปในที่สุดอีกโดยย่อว่า ทุกข์ก็คือขันธ์ที่ยึดถือไว้ทั้ง ๕ พูดง่าย ๆ ว่าความทุกข์ทั้งปวงรวมอยู่ที่ชีวิตร่างกายตัวตนเรานี่เอง

มารดาของเด็กทั้งสองได้กล่าวขึ้นบ้างว่า ความทุกข์ต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงจำแนกไว้เป็นความจริงและเข้าใจได้ง่าย แต่อยากจะสรุปให้ฟังอีกอย่างหนึ่งว่า สรุปลงเป็น ๒ หมวด คือ

๑. ความทุกข์ที่มีขึ้นเองตามธรรมดาของร่างกาย (สภาวทุกข์) ได้แก่ ความเกิด แก่ ตาย

๒. ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ ในบางครั้งบางคราว (ปกิณณกทุกข์) เช่น ความเศร้าโศก เป็นต้น

แต่พูดกันมาถึงเรื่องทุกข์ จะทำให้เด็ก ๆ ใจคอห่อเหี่ยวหมดความชื่นบาน คล้ายไปอยู่อีกโลกหนึ่งซึ่งล้วนมีแต่ความทุกข์ จะเป็นโลกนรกกระมัง บิดาตอบว่าไม่ใช่โลกนรก แต่เป็นโลกของความจริง แต่ที่ถูกจะต้องพูดว่าเป็นความจริงของโลกซึ่งจะเห็นได้ถนัด จะต้องใช้ตาเอ็กซเรย์หรือตากล้องจุลทรรศน์ดูอะไร ๆ เห็นอย่างดูด้วยเอ็กซเรย์หรือกล้องจุลทรรศน์ ก็จะต้องเห็นไปอีกอย่างหนึ่ง ทะลุความสวยงามต่าง ๆ ที่เป็นเปลือกนอก เพราะเห็นเข้าไปอย่างลึกซึ้ง หรือเห็นสิ่งเล็กที่สุดอันไม่เห็นได้ด้วยตาเปล่า เมื่อไม่รู้สึกสนุกก็เลิกดูเอ็กซเรย์กันเสียที มาดูกันด้วยตาธรรมดา คราวนี้จะเห็นโลกแห่งสวรรค์หรือโลกแห่งนรกกันด้วยตาธรรมดานี้เอง คือในที่ใดไม่เบียดเบียนกัน ช่วยเหลือกัน อยู่ด้วยกันมีความสุข ก็เรียกว่าเป็นโลกสวรรค์ ส่วนในที่ใดเบียดเบียนกัน ไม่ช่วยเหลือกัน พากันอยู่เป็นทุกข์เดือดร้อน เช่นอย่างในคราวสงคราม ก็เป็นโลกนรก ฉะนั้น ความทุกข์ยากต่าง ๆ ในโลกซึ่งเกิดจากการก่อกรรมทำเข็ญของคนเราเอง

พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงแสดงว่าเป็นทุกข์สัจจะ ความจริงคือทุกข์อย่างหนึ่งซึ่งเกิดจากความทุจริตของคน ทำให้โลกนี้เป็นนรกขึ้น อย่างในครอบครัวของเรานี้ ถ้าพ่อแม่ประพฤติตัวไม่ดี ไม่บำรุงเลี้ยงลูกตามหน้าที่ของพ่อแม่ที่รักลูก ลูก ๆ ก็จะต้องเดือดร้อน จะต้องไปนั่งเศร้าในโรงเรียนเหมือนอย่างเพื่อนบางคนที่เล่าเมื่อกี้นี้ ในชั้นเด็ก ๆ นี้ยังไม่จำเป็นจะต้องไปนึกถึงความทุกข์ต่าง ๆ ในอริยสัจ นึกถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความประพฤติไม่ดีเท่านั้นก็เพียงพอ คือให้รู้สึกว่าถ้าประพฤติไม่ดีจะเกิดความทุกข์เดือดร้อน ต้องตั้งใจประพฤติตนให้ดี ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน และไม่คบคนประพฤติชั่ว เพราะจะชักนำให้ประพฤติเสียหายไปตามกัน ส่วนเด็กที่โต ๆ ขึ้นมากแล้ว หรือผู้ใหญ่ ก็ควรจะใช้ตาเอ็กซเรย์ดูโลกเสียบ้าง เป็นครั้งคราวเหมือนอย่างไปฉายเอ็กซเรย์ เพื่อตรวจสอบร่างกาย หรือเพื่อทราบว่าเป็นโรคอะไร อย่างไร ไม่เช่นนั้นก็รักษาตนให้ถูกต้องไม่ได้ ฉันใดก็ดี จะรักษาแผลทางจิตใจได้ ก็จำต้องดูให้เห็นทุกขสัจของโลกดังที่กล่าวมา จนถึงปลงใจได้ตก เพราะทุก ๆ คนจะหวังว่าจะได้รับสุขของโลกเสมอไปหาได้ไม่ ยิ่งหวังมากก็อาจจะได้รับทุกข์เพราะผิดหวังได้มาก จึงน่าจะคิดให้เรื่องทั้งหลายผ่านจบไปเป็นเรื่อง ๆ อย่างดูภาพยนตร์ และให้เห็นว่าเรื่องในชีวิตจริงที่ผ่านไป ก็ผ่านไปเหมือนเรื่องเล่นในภาพยนตร์ ไม่ยึดถือไว้เป็นจริงจังในเรื่องที่ไม่จริงจัง อันเรื่องที่จริงก็คือทุกขสัจ ความจริงคือทุกข์ ได้แก่สิ่งเปลี่ยนแปลงไปอยู่เรื่อย ๆ

เท่านั้น

สพฺพสุส ทุกฺขสุส สุขปฺปหานํ

ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นสุข

อริยสัจข้อที่ ๒

อริยสัจข้อที่ ๒ ได้แก่ทุกขสมุทัย คำว่า ทุกขสมุทัย ประกอบขึ้นด้วยคำ ๒ คำคือ ทุกขะ แปลว่าทุกข์ กับ สมุทัย แปลว่าเหตุให้เกิด แปลรวมกันว่า เหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์คืออะไร ได้แสดงแล้วในกัณฑ์ก่อน จำแนกออกไปหลายประเภทในที่นี้จะกล่าวสรุปทุกข์ลงเป็น ๒ คือทุกข์ทางกาย ๑ ทุกข์ทางใจ ๑ ทุกข์เหล่านี้เกิดขึ้นโดยสภาพธรรมดาก็มี เกิดขึ้นเพราะกรรมและกิเลสของคนก็มี ทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยสภาพธรรมดานั้น ได้แก่เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องมีแก่เจ็บตาย ทุกข์ประเภทนี้เรียกว่าสภาวทุกข์ คือทุกข์ที่เป็นไปตามสภาพธรรมดาจะยกไว้ก่อน จะกล่าวต่อไปเฉพาะทุกข์ที่เกิดเพราะกรรมและกิเลสของคน

ทุกข์ที่เกิดเพราะกรรมและกิเลสของคน ได้แก่ความทุกข์ต่าง ๆ ที่คนเราเองก่อขึ้นให้เกิดแก่ตัวเราเองและแก่คนอื่น ทุกข์ดังกล่าวนี้จะเห็นได้ทั้งอย่างหยาบและอย่างละเอียดในที่ทั่ว ๆ ไป ยกตัวอย่างเช่นความเดือดร้อนต่าง ๆ ที่เกิดจากการทำร้ายร่างกายและชีวิตของกันและกัน การปล้นสะดมล้อฉ้อแย่งชิงทรัพย์สินของกันและกัน เป็นต้น รวมความว่า โดยมากเกิดจากการผิดศีล ๕ และเกิดจากการประกอบตนไว้ในอบายมุขต่าง ๆ ความ

ทุกข์เหล่านี้เป็นทุกข์เฉพาะตน คือเป็นเรื่องส่วนตน เฉพาะเรื่องเฉพาะรายของแต่ละบุคคลก็มี เป็นความทุกข์ของส่วนรวม คือคนส่วนมากร่วมกันรับทุกข์ด้วยกัน เช่นความทุกข์ยากเดือดร้อนในสมัยที่โบราณ เรียกว่า ทุพภิกขภัย (ภัยเกิดจากหากินยาก) ที่เรียกกันตามสมัย เช่นว่าเศรษฐกิจตกต่ำหรือทุกข์ภัยในคราวเกิดสงคราม ทุกข์เหล่านี้ทั้งหมดล้วนเป็นผล ซึ่งต้องมีสมุทัยคือเหตุทำให้เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ค้นหาสมุทัยให้ถูกต้อง เพราะเป็นตัวเหตุ เมื่อพบเหตุและแก้ที่เหตุแล้ว จึงจะแก้ความทุกข์ให้ตกไปได้

ยกตัวอย่างเรื่องที่เป็นความทุกข์ของส่วนรวม อันเกี่ยวแก่เยาวชน ซึ่งเป็นปัญหาถกเถียงกันอยู่ว่า อะไรเป็นเหตุให้เยาวชนประพฤติเสื่อมเสีย และจะแก้ได้อย่างไร ปัญหานี้จำต้องพิจารณารายละเอียดว่า ความประพฤติอะไรบ้างเรียกว่าความประพฤติเสื่อมเสีย เพราะได้เกิดผลอย่างไร และเกิดจากเหตุอะไรบ้าง จึงอาจสรุปเรื่องที่จะต้องพิจารณาเป็น ๓ ชั้นก่อนคือ

๑. ผลเสื่อมเสียต่าง ๆ ที่เกิดจากความประพฤติอันเสื่อมเสีย

๒. ความประพฤติเสื่อมเสียต่าง ๆ ที่เป็นเหตุให้เกิดผลเช่นนั้น

๓. สิ่งที่เป็นเหตุชักนำ ให้เกิดความประพฤติเสื่อมเสียดังกล่าว

ในการค้นหารายละเอียดของประเด็นทั้ง ๓ ข้อดังกล่าวก็

จำต้องพิจารณาถึงบุคคลผู้เกี่ยวข้องประกอบกันไปด้วย เพราะในสังคมมนุษย์นี้ ทุก ๆ คนต้องสัมพันธ์กัน ดังหลักทิศ ๖ ในพระพุทธศาสนา คือทุก ๆ คนเมื่ออยู่ในที่ใดที่หนึ่งก็ตามย่อมมีทิศทั้งหลายอยู่รอบตัวฉันใด ก็ต้องมีคนที่เกี่ยวข้องกันอยู่รอบตัวฉันนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสเปรียบเทียบบุคคลผู้เกี่ยวข้องกันเหมือนกับทิศ จัดเป็น ๖ ดังนี้ มารดาบิดาเป็นทิศเบื้องหน้า ครูอาจารย์เป็นทิศเบื้องขวา บุตรภรรยาเป็นทิศเบื้องหลัง มิตรสหายเป็นทิศเบื้องซ้าย คนรับใช้หรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาเป็นทิศเบื้องต่ำ สมณพราหมณ์เป็นทิศเบื้องบน เยาวชนหรือใคร ๆ ก็ตาม ทุกคนต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลต่าง ๆ ดังกล่าว ซึ่งเปรียบเหมือนเป็นทิศทั้งหลายอยู่รอบตัว และอาจจะแบ่งย่อยเป็นทิศเล็ก ๆ ลงไปอีกได้เป็นอันมาก ฉะนั้น ถ้าทิศทั้งหลายดังกล่าวไม่ดีเสียโดยมาก ก็ยากที่จะให้ใคร ๆ ที่อยู่ในระหว่างกลางดีอยู่เพียงฝ่ายเดียวได้ เช่นเมื่อมองไปเบื้องหน้า ก็ไม่พบมารดาบิดาที่จะเป็นที่พึ่งยึดเหนี่ยว มองไปเบื้องขวาก็ไม่พบครูอาจารย์ที่จะอบรมแนะนำ มองไปเบื้องหลังก็ไม่พบญาติพี่น้อง (ยกขึ้นแทนบุตรภรรยา) ผู้หวังดี มองไปเบื้องซ้ายก็ไม่พบมิตรสหายที่เป็นกัลยาณมิตร มองไปเบื้องล่างก็ไม่พบผู้ที่รับให้ความช่วยเหลือ (ยกขึ้นแทนคนรับใช้) มองไปเบื้องบนก็ไม่พบสมณพราหมณ์ผู้ประพฤติดี ซึ่งจะเป็นผู้ชี้ทางที่ถูกให้ แต่โดยตรงกันข้าม มองไปทางทิศไหนก็พบแต่โรงหนังโรงละคร สถานอบายมุขต่าง ๆ และบุคคลต่าง ๆ ที่จะชักนำไปในทางเดียวกัน เมื่อเป็นเช่นนี้

ก็จะเป็นเหตุชักจูงกันไปในทางเสื่อมเสียต่าง ๆ แต่ถ้าทิศทั้งหลายดีอยู่โดยมาก ก็ยากที่จะเสื่อมเสียได้ เช่นมารดาบิดาก็ตั้งตนเป็นมารดาบิดาที่อยู่เบื้องหน้า ครูอาจารย์ก็ตั้งตนเป็นครูอาจารย์ที่ดีอยู่เบื้องขวา ญาติพี่น้องก็ตั้งตนเป็นญาติพี่น้องที่ดีอยู่เบื้องหลัง มิตรสหายก็ตั้งตนเป็นมิตรสหายที่ดีอยู่เบื้องซ้าย ผู้รับให้ความช่วยเหลือทั้งหลาย ก็ตั้งตนเป็นผู้ช่วยให้กำลังที่ดีอยู่เบื้องล่าง สมณพราหมณ์ทั้งหลายก็ตั้งตนเป็นสมณพราหมณ์ที่ดีอยู่เบื้องบน เมื่อทิศทั้งปวงแข็งแรงอยู่โดยครบถ้วนหรือโดยมาก ผู้ที่อยู่ในระหว่างกลางก็ยาก ที่จะประพฤติเสื่อมเสียเล็ดลอดออกไปได้ ฉะนั้น ในการแก้ปัญหาเยาวชน บุคคลที่เป็นทิศสำคัญ ๆ ทุกฝ่ายของเยาวชนแต่ละคน จึงจำต้องร่วมกันตั้งตนของตนเองไว้โดยชอบ ให้เป็นทิศที่ดีตามฐานะที่เกี่ยวข้อง และอันที่จริงไม่ใช่แต่เยาวชนเท่านั้น ทุก ๆ คน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เมื่อทิศต่าง ๆ โดยรอบตนดีอยู่ก็ย่อมจะชักนำกันไปในทางที่ดีได้ แต่มีข้อที่แตกต่างกันอยู่ว่า สำหรับเด็กหรือเยาวชนนั้น ยังเป็นผู้เยาว์สติปัญญา จำต้องอาศัยทิศรอบตนที่ดี ซึ่งผู้ใหญ่จำต้องทำตนให้เป็นทิศของเด็ก และช่วยสร้างทิศที่ดีให้แก่เด็ก ส่วนผู้ใหญ่เองซึ่งเป็นผู้มีความรู้สึกผิดชอบเพียงพอ ย่อมสามารถสร้างทิศของตนได้

ตัณหา ๓

ในการที่บุคคลทุก ๆ ฝ่ายทุก ๆ คนจะตั้งตนไว้ให้ดีได้ต้อง

อาศัยเป็นผู้สามารถปกครองใจของตนได้ดี ไม่ให้เป็นทาสของตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก ตัณหานี้เองพระพุทธเจ้าชี้ไว้ว่าเป็นตัวทุกขสมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ ๒ จำแนกเป็น ๓ คือ

๑. **กามตัณหา** ความดิ้นรนทะยานอยากไปในกาม คืออารมณ์ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ หรือด้วยอำนาจกาม คือความรักใคร่ปรารถนาพอใจ

๒. **ภวตัณหา** ความดิ้นรนทะยานอยากไปในภพ คือความเป็นนั่นเป็นนี่

๓. **วิภวตัณหา** ความดิ้นรนทะยานอยากไปในความไม่เป็นนั่นเป็นนี่

คำว่าตัณหานี้ มักจะเข้าใจกันไม่ถูกต้อง คือมักเข้าใจว่าเป็นความปรารถนาในทางหนึ่งบ้าง เป็นความอยากหรือความต้องการทุก ๆ อย่างบ้าง แต่อันที่จริง คำนี้มิได้มีความหมายแคบหรือกว้างไปทั้งหมดอย่างนั้น ความอยากที่มีเป็นธรรมดาของร่างกายเช่นความอยากข้าวอยากน้ำ ที่เรียกว่าความหิวกระหาย ความมีฉันทะ คือความพอใจในการศึกษาเล่าเรียน ในการงาน ในการทำความดีต่าง ๆ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความพากเพียรพยายาม ไม่เรียกว่าเป็นตัณหา แต่ความอยากดังกล่าวที่เป็นไปเกินพอดี หรือความยากในทางที่ผิดจึงเรียกว่าเป็นตัณหา ความยากที่เป็นไปเกินพอดีนั้น เช่นการรับประทานอาหารมีประโยชน์ สำหรับทะนุบำรุงร่างกายตามที่ร่างกายต้องการ แต่ถ้ารับประทานชนิดกิน

จุบจิบพร่ำเพรื่อ หรือไม่ได้มุ่งคุณภาพแต่มุ่งอร่อยลิ้น ที่เรียกว่าตามใจปากตามใจท้องหรือว่ามุ่งหรูหราเพื่อโอ้อวดกัน และเมื่อได้อาหารที่ไม่อร่อยลิ้นก็รับประทานแต่น้อย เมื่ออร่อยลิ้นก็รับประทานเกินประมาณจนต้องทักกันว่าท้องจะแตก ในการเรียน การทำงาน หรือแม้การทำความดีต่าง ๆ ก็เช่นเดียวกัน บางคราวมีความตั้งใจแรงก็ทำเกินพอดี เหล่านี้เรียกว่าตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก เพราะเป็นความอยากอย่างทะยานหรืออย่างดิ้นรน อีกอย่างหนึ่ง ความอยากในทางที่ผิดต่าง ๆ เรียกว่าตัณหาทั้งนั้น ในชั้นนี้จึงควรทราบความหมายจำกัดของตัณหาดังกล่าว และควรทราบลักษณะอาการทั่วไปของตัณหาว่ามีลักษณะอาการอยาก ทำให้ใจอยากหรือหิวอยู่เสมอ ไม่มีอิ่มไม่มีพอ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **"แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี"** ตัณหาทำให้ใจอยากหรือหิวอยู่ในอะไรบ้าง ในสิ่งเหล่านี้คือ

ที่ตั้งของตัณหา

๑. **ในกาม** คืออารมณ์ที่น่าใคร่ปรารถนาพอใจ คำว่ากามนี้เช่นเดียวกับคำว่าตัณหา มักเข้าใจไม่ถูกต้อง ความหมายที่ถูกต้องนั้น ได้แก่อารมณ์ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทุก ๆ อย่าง เรียกว่ากาม หรือตัวความรักใคร่ปรารถนาพอใจเองก็เรียกว่ากาม คำว่าอารมณ์นั้น ได้แก่เรื่องต่าง ๆ ที่ใจคิดนึกหรือที่เก็บไว้ในใจ หรือที่ใจผูกพันอยู่ โดยเป็นรูปต่าง ๆ ที่เห็นด้วยตา เสียงต่าง ๆ ที่ได้ยินด้วยหู กลิ่นต่าง ๆ ที่ได้สูดดมด้วยจมูก รสต่าง ๆ ที่ได้ลิ้มด้วย

ลิ้น สิ่งต่าง ๆ ที่ได้สัมผัสถูกต้องด้วยกาย และเรื่องต่าง ๆ เหล่านั้นอันได้เคยประสบพบผ่านมาแล้ว แต่ยังเก็บมาคำนึงนึกถึงอยู่ในใจ เหล่านี้เรียกว่าอารมณ์ทั้งหมด อารมณ์ดังกล่าวที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจเรียกว่ากาม ความดิ้นรนทะยานอยากไปในอารมณ์เหล่านั้นเรียกว่ากามตัณหา

๒. **ในภพ** คือความเป็นนั่นเป็นนี่ ตั้งต้นแต่อยากจะเป็นอะไรที่จะเป็นเจ้าของแห่งอารมณ์ที่น่าปรารถนาดังกล่าว ความดิ้นรนทะยานอยากในความเป็นนั่นเป็นนี่ดังกล่าว เรียกว่าภวตัณหา

๓. **ในความไม่เป็นนั่นเป็นนี่** คือเมื่อเป็นอะไรอยู่ไม่ชอบใจ ก็ดิ้นรนทะยานอยากเพื่อจะไม่เป็นอย่างนั้น เป็นความอยากในด้านทำลายล้างภาวะที่เป็นอยู่ ตลอดจนถึงอยากตาย เรียกว่าวิภวตัณหา บางคนแปลว่า ความไม่อยากเป็นนั่นเป็นนี่ ซึ่งเป็นการแปลผิด เพราะมิใช่ไม่อยาก เป็นความอยากเหมือนกัน แต่อยากที่จะไม่เป็นอะไรที่ไม่ชอบ เช่นเป็นเด็กอยู่เป็นนักเรียนอยู่เบื่อเป็นเด็กเป็นนักเรียน อยากให้พ้นไปเสียเร็ว ๆ หรือเป็นคนแก่แต่อยากไม่เป็นคนแก่

ตัณหาทั้ง ๓ ตามที่อธิบายมานี้ สำหรับเยาวชนและคนทั่วไป ควรเข้าใจคำจำกัดความดังกล่าวมาข้างต้น ฉะนั้น จึงไม่ห้ามความอยากจะได้อะไรที่ควรจะได้ จะเป็นอะไรที่ควรจะเป็น จะไม่เป็นอะไรที่ควรจะไม่เป็น เช่นอยากจะได้หนังสือเรียนและเครื่องเรียนเครื่องใช้ตามที่จำเป็น อยากจะเป็นนักเรียนที่ดี

อยากจะไม่เป็นคนเหลวไหลเสียหาย แต่ห้ามความอยากที่เกินพอดีแม้ในทางที่ถูก และความอยากในทางที่ผิด ๆ ความอยากในทางที่ผิดนั้น คืออยากจะทำในทางที่ผิดศีลธรรม ที่เรียกว่าเป็นความประพฤติเสื่อมเสียต่าง ๆ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม มิได้ทรงซัดความผิดให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แต่ทรงแสดงชี้ให้เห็นความจริงว่า

๑. ทุกข์ต่าง ๆ เป็นผล เกิดจาก-

๒. ความประพฤติเสื่อมเสียต่าง ๆ อันเป็นกรรมชั่วของคน ซึ่งเกิดจาก-

๓. ตัณหา ในจิตใจของตนเอง

จึงทรงชี้สมุฏฐานสำคัญของทุกข์ว่าตัณหา ซึ่งเป็นตัวทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ตัณหามีอยู่ในจิตใจของใครก็ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้นั้นและแก่ผู้อื่น ที่พลอยได้รับความเดือดร้อน เพราะกรรมของผู้นั้น ไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ หรือใคร ๆ ทั้งนั้น

ตณฺหา ทุกฺขสฺส สมฺภวํ

ตัณหาเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์

อริยสัจข้อที่ ๓

อริยสัจข้อที่ ๓ ได้แก่ ทุกขนิโรธ ประกอบขึ้นด้วยคำ ทุกข และ นิโรธ แปลว่า ความดับ รวมเป็น ทุกขนิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ความทุกข์คืออะไร ได้แสดงแล้วในอริยสัจกัณฑ์ที่ ๑ พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ให้เห็นได้อย่างง่าย ๆ ทุกข้อ เริ่มด้วยทรงชี้

ความทุกข์ที่เป็นสภาพธรรมดาของร่างกายว่า ความเกิด ความแก่ ความตาย เป็นทุกข์ แล้วทรงชี้ตรงเข้ามาถึงความทุกข์ที่เกิดจรเข้ามาทั้งแก่จิตใจ เช่นความเศร้าโศกเป็นต้น ทั้งแก่ร่างกาย เช่นความป่วยไข้ต่าง ๆ อันรวมลงในความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก และพลัดพรากจากสิ่งซึ่งเป็นที่รัก รวมลงอีกเป็นความปรารถนาไม่ได้สมหวัง รวมลงอีกเป็นชีวิตร่างกายทั้งหมด ฉะนั้น จึงกล่าวอย่างย่อที่สุดว่า ชีวิตทั้งหมดเป็นตัวทุกข์ แต่อย่าเพิ่งเข้าใจว่าทางพระพุทธศาสนามองชีวิตไปในแง่ร้าย เพราะยังมีอริยสัจข้อที่ ๒ ต่อไป คือทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ อันได้แก่ตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก เพราะตัณหาในจิตใจของคนนี้เองทำให้ชีวิตเกิดเป็นทุกข์ขึ้น เพราะชีวิตต้องกลายเป็นทาสของตัณหา ฉะนั้น ถ้าไม่มีตัณหา ชีวิตก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ ชีวิตก็คงดำเนินไปตามคติธรรมดาของตน ทุกขนิโรธ คือความดับทุกข์อันเป็นอริยสัจข้อที่ ๓ นี้ พระ–พุทธเจ้าจึงทรงอธิบายว่า ได้แก่ความดับตัณหาเสียได้ นี่แหละเป็นความดับทุกข์ ฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนาจึงมิได้มองในแง่ร้าย แต่มองในแง่ของความจริง ทั้งชี้เหตุกับผลไว้พร้อมเสร็จซึ่งทุก ๆ คนอาจจะปฏิบัติดับความทุกข์ที่เกิดเพราะตัณหาเสียได้ด้วยการดับตัณหาที่จิตใจของตนเสีย

เมื่อยังเด็กอยู่ก็ยังไม่ค่อยรู้จักความทุกข์ เพราะยังไม่รู้จักปรารถนาต้องการอะไรมาก เหมือนอย่างเด็กเล็ก ๆ เมื่อเลี้ยงดูไม่ให้เกิดความหิวกระหาย เป็นต้น และร่างกายไม่เจ็บป่วยอะไร

ก็หลับและตื่นเล่นอย่างสบาย ครั้นเติบโตขึ้นรู้อะไรมากเข้า ปรารถนาต้องการอะไรมากเข้า ก็เริ่มรู้จักความทุกข์มากขึ้น โดยปกติเมื่อมีความปรารถนาต้องการ และยังได้รับความสำเร็จสมปรารถนาอยู่ก็ยังไม่ค่อยรู้สึกเป็นทุกข์ แต่เมื่อประสบความไม่สำเร็จสมปรารถนา คือไม่ได้ดังที่ใจหวังจึงเกิดความทุกข์ขึ้น ถ้ามีความปรารถนาจะได้แรงมากก็เกิดทุกข์มาก แต่ใครเล่าในโลกนี้จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนาทุกอย่าง บางคนไม่ได้แม้ในสิ่งที่ตนควรจะได้ บางคนได้มาแล้วก็ต้องพลัดพราก และเมื่อกล่าวโดยส่วนรวมแล้ว ความปรารถนาของคนไม่มีอิ่มไม่มีพอ เช่นความปรารถนาในทรัพย์ไม่มีเพียงพอว่าเท่าไร แม้ในสิ่งอื่นก็เหมือนกัน ย่อมมีความปรารถนาเพิ่มขยายออกไปอยู่เสมอ และเมื่อกล่าวโดยส่วนรวมมักพากันปรารถนาในสิ่งที่ไม่อาจจะสำเร็จได้ เช่นปรารถนาให้มีชีวิตยืนยาวเรื่อย ๆ ไป เพราะทุก ๆ คนมีความรักชีวิตเป็นอย่างยิ่ง และกลัวต่อสิ่งที่จะมาทำอันตรายต่อชีวิต พูดง่าย ๆ ว่ากลัวตาย ถ้าจะมีใครบันดาลให้เป็นไปได้สมปรารถนา ก็น่าจะมีคนสมัครไม่ตายกันเป็นส่วนมาก ฉะนั้น จึงต้องมีธรรมดาเป็นผู้จัดให้มีกำหนดอายุขัย จะปล่อยไปตามความปรารถนาของคนหาได้ไม่

สันโดษ ๓

มีคนเป็นอันมากเข้าใจว่า ตัณหาคือความดิ้นรนปรารถนาเป็นของธรรมชาติของโลก เพราะถ้าโลกปราศจากตัณหาแล้วก็

จะดับสูญ ความเข้าใจดังนี้ยังถูกต้องไม่หมด จริงอยู่โลกเกิดขึ้นด้วยตัณหา ดังมีพุทธภาษิตว่า **ตณฺหาย อุฑฺฑิโต โลโก โลกอันตัณหาให้เกิดขึ้น** และมีพระพุทธภาษิตอีกบทหนึ่งแปลความว่า **ให้อาศัยตัณหา แล้วละตัณหาเสีย** พระพุทธภาษิตทั้ง ๒ บทนี้แสดงว่า โลกเป็นผลของตัณหา และบุคคลโดยปกติต้องอาศัยตัณหา แต่การอาศัยนั้น ถ้าให้ตัณหานั้นมาเป็นนาย ด้วยบุคคลกลายเป็นทาสของตัณหาเสียแล้ว ก็จะประกอบกรรมเป็นเหตุทำลายโลกได้เหมือนกัน ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้อาศัยตัณหาโดยฐานะที่เป็นนายของตัณหา คือทุก ๆ คนจำต้องอาศัยความปรารถนาต้องการ แต่ให้เป็นนายแห่งความปรารถนาของตนเอง คือควบคุมความปรารถนาให้ดำเนินไปโดยชอบและเมื่อประสบความสำเร็จดังที่ปรารถนาโดยชอบแล้ว ก็ให้ละทิ้งความปรารถนานั้นเสีย วิธีปฏิบัติดังกล่าวเป็นเรื่องธรรมดานี้เอง มิใช่เป็นเรื่องผิดธรรมดาหรือสูงเกินกว่าธรรมดา เพราะตัณหาคือความปรารถนานี้ เป็นสิ่งที่ไม่มีอิ่มไม่มีพอดังกล่าวแล้ว จะอำนวยตามไปถ่ายเดียวหาได้ไม่ จำต้องควบคุมให้อิ่มให้พอไปคราวหนึ่ง ๆ เทียบอย่างการบริโภคอาหาร เมื่อบริโภคไปพอสมควรแล้ว ถึงยังจะเอร็ดอร่อยอยู่ก็ต้องให้หยุด ถ้าจะตามใจความอยากเรื่อยไป ก็คงจะท้องแตกตาย ความรู้จักอิ่มรู้จักพอซึ่งเป็นเครื่องสกัดตัณหานี้แหละ คือสันโดษ ซึ่งแปลว่าความยินดีพอใจ อันหมายถึงความอิ่มความพอดังกล่าว ท่านจำแนกเป็น ๓ คือ

๑. ยถาลาภสันโดษ ความยินดีตามผลที่พึงได้ หรือตามผลที่ควรได้

๒. ยถาพลสันโดษ ความยินดีตามกำลังสามารถ

๓. ยถาสารุปสันโดษ ความยินดีตามรูปเรื่องของตน คือตามสมควร

ถ้าคนไม่มีสันโดษดังกล่าว ก็จะต้องเป็นทาสของตัณหา ได้เท่าไรก็ไม่รู้จักพอ จะทำอะไรก็หักโหมจนเกินกำลังสามารถ ทั้งไม่คำนึงถึงการควรไม่ควร อยากจะทำอะไรก็ทำไปตามปรารถนา ถ้าใครเป็นเช่นนี้ก็จะเลวร้ายไปยิ่งกว่าอะไร ๆ ในโลก ความเดือดร้อนในโลกเกิดขึ้นเพราะบุคคลจำพวกนี้ แต่เพราะอาศัยสันโดษซึ่งมีลักษณะดังกล่าว คอยสกัดกั้นไว้ให้มีอิ่มมีพอบ้าง แม้ในเรื่องหนึ่ง ๆ ทั้งคอยสกัดกั้นให้ตัณหาดำเนินไปในทางที่ชอบ จึงเป็นเหตุให้คนที่มีสันโดษประกอบกรรมที่ชอบ และรู้จักอิ่มรู้จักพอ รู้จักมื้อรู้จักคราว โลกจึงอยู่เย็นเป็นสุขเพราะอาศัยสันโดษ จึงควรรู้จักคุณของสันโดษ ถ้าไม่รู้จักคุณของสันโดษ ทิ้งสันโดษเสียเมื่อใด ก็จะร้อนเป็นไฟขึ้นเมื่อนั้น

โลกิยสุขเป็นทุกข์

ความสุขต่าง ๆ ในทางโลก แม้ความจริงเป็นตัวความทุกข์ คือเป็นสิ่งที่ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไป แต่ก็เป็นข้อที่เห็นได้ยาก ทั้งในชั้นนี้ก็ยังไม่จำเป็นจะต้องเห็นต้องเข้าใจ ควรยกขึ้นกล่าวเฉพาะความทุกข์ตามเข้าใจกันเพียงข้อเดียว คือทุก ๆ

คนคงจะรับรองต้องกันว่า ความทุกข์เดือดร้อนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ ส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก คือเพราะปรารถนาไม่ได้สมหวัง ที่กล่าวดังนี้ อาจจะถูกหาว่าพูดอย่างเอากำปั้นทุบดิน แต่ก็เป็นความจริงที่ทุก ๆ คนควรจะต้องรับรู้ไว้ และเตรียมป้องกันพร้อมทั้งเตรียมแก้ไขไว้ด้วย ไม่เช่นนั้นถ้าวิถีชีวิตต้องถูกตัณหาพาไปในทางผิดหวังและเกิดทุกข์ทับถมใจขึ้น ก็อาจจะจนทางของตนเองหาทางออกไม่ได้ ก็จะต้องอับจนต่อชีวิต เป็นผู้พ่ายแก่ชีวิต ดังที่คนมิใช่น้อยประสบกันอยู่

ทางออกจากความทุกข์นั้นคือ ต้องรับรู้ความจริงดังที่กล่าวแล้ว ต้องป้องกันมิให้ถลำลึกลงไปในทางแห่งความทุกข์ คือควบคุมตัณหามิยอมให้ฉุดชักใจไปได้ และถ้าถลำใจลงไปแล้วก็ต้องพยายามถอนใจขึ้นให้จงได้ด้วยปัญญา เพราะเมื่อทุกข์เกิดขึ้นที่จิตใจได้ ก็ต้องดับไปจากจิตใจได้ และจิตใจของทุก ๆ คน อาจสมมติกล่าวได้ว่าเป็นธรรมชาติกายสิทธิ์ ไม่มีอะไรจะมาทำลายได้ นอกจากจะยอมจนใจของตัวเองเท่านั้น ถ้าทำใจให้เข้มแข็งก็จะเกิดพลังใจขึ้น จนสามารถต่อสู้ต่าง ๆ ขจัดขับไล่ออกไปให้พ้นจากใจ แต่ข้อสำคัญต้องรับรู้ความจริงว่าจะต้องขจัดขับไล่ตัณหาออกไปเสียก่อน ความทุกข์ต่าง ๆ ก็จะออกไปพร้อมกัน เพราะความดับตัณหาเสียได้นั่นเองเป็นทุกขนิโรธ ความดับทุกข์

เรื่องนางปฏาจารา

การปล่อยให้ความทุกข์ต่าง ๆ ทับถมใจเข้าทุกทีโดยไม่รู้วิธีจะดับทุกข์ดังกล่าว อาจทำให้เสียได้ทุกอย่าง แม้เสียจริตดังมีเรื่องเล่าในอรรถกถาธรรมบทว่า

ธิดาของเศรษฐีคนหนึ่งในกรุงสาวัตถี ได้หนีไปอยู่กับพนักงานปฏิบัติของเศรษฐีผู้บิดา ได้พากันไปอาศัยอยู่ในบ้านป่าแห่งหนึ่ง ต้องทำงานเหนื่อยยากต่าง ๆ ด้วยตนเอง เมื่อจะคลอดบุตรคนแรก ได้เดินทางไปหามารดาบิดา แต่เดินทางไปยังไม่ทันถึง ได้คลอดบุตรเสียก่อนจึงพากันกลับ ต่อมาเมื่อจะคลอดบุตรคนที่ ๒ ก็ได้เดินทางไปหามารดาบิดาอีก ในขณะที่กำลังเดินทางไปฝนตกหนัก และนางก็เกิดเจ็บครรภ์จะคลอดบุตร สามีจึงเที่ยวไปตัดไม้เพื่อจะทำเพิงเป็นที่พัก ในขณะที่จะตัดไม้บนยอดของจอมปลวกแห่งหนึ่ง ได้ถูกงูออกมาจากจอมปลวกกัดล้มลงตายในที่นั้น นางคอยสามีไม่เห็นกลับ ได้คลอดบุตรคนที่ ๒ ด้วยความทุกข์อย่างยิ่ง ฝนก็กำลังตกหนัก นางให้บุตรคนแรกและบุตรคนที่คลอดใหม่ทั้ง ๒ คนอยู่ภายใต้ตน ทำตนเองเป็นเพิงกันฝนของบุตรทั้ง ๒ ตลอดคืน

เมื่อสว่างขึ้นแล้วก็อุ้มบุตรคนหนึ่งจูงคนหนึ่ง เดินไปเที่ยวหาสามี พบสามีนอนสิ้นชีวิตอยู่ ก็เกิดความทุกข์โศกอย่างยิ่ง และจำต้องเดินทางต่อไปถึงแม่น้ำแห่งหนึ่ง ซึ่งน้ำกำลังเต็มเพราะฝนตกหนัก ไม่อาจจะพาเด็กทั้ง ๒ ข้ามไปพร้อมกันได้ จึงพักบุตรคนโตไว้ที่ฝั่งข้างหน้านี้ อุ้มบุตรคนเล็กข้ามไปก่อน หักกิ่งไม้

เล็ก ๆ มาปูให้นอนที่ฝั่งข้ามโน้น แล้วข้ามกลับมาเพื่อจะรับบุตรคนโต ครั้นข้ามมาถึงกลางแม่น้ำ มีเหยี่ยวใหญ่ตัวหนึ่งบินผ่านมาเห็นบุตรคนเล็ก จึงโฉบลงมาเฉี่ยวเอาไปด้วยสำคัญว่าชิ้นเนื้อ นางยกมือทั้ง ๒ ขึ้นตบร้องไล่เหยี่ยว แต่เหยี่ยวก็ไม่ฟัง ได้โฉบเฉี่ยวเอาเด็กน้อยนั้นไป ฝ่ายบุตรคนโตผู้ยืนอยู่ที่ฝั่งข้างนี้ มองเห็นมารดายกมือขึ้นตบร้องเสียงดังอยู่กลางแม่น้ำ คิดว่าแม่เรียก ก็โดดลงไปในน้ำโดยเร็ว จึงถูกน้ำพัดหายไป นางจึงเกิดทุกข์โศกเพิ่มขึ้นอีกมากมาย เดินร้องไห้คร่ำครวญมุ่งตรงไปกรุงสาวัตถีเพื่อจะไปหามารดาบิดา พบชายคนหนึ่งเดินสวนทางมาถามทราบว่ามาจากเมืองสาวัตถี จึงถามข่าวถึงมารดาบิดาของตน ชายผู้นั้นจึงบอกว่า ไม่เห็นหรือว่าฝนตกตลอดคืนเมื่อคืนนี้ ในขณะที่ฝนตกหนักนั้น เรือนได้พัง ทับเศรษฐีพร้อมทั้งภรรยาและบุตรสิ้นชีวิตหมดทั้ง ๓ คน เขารวมเผาในเชิงตะกอนอันเดียวกัน ยังเห็นควันปรากฏอยู่นั่น

นางได้รับข่าวทุกข์หนักอันเหลือกำลังใจของนางจะทนทานไว้ได้ ก็สิ้นความรู้สึกตัว วิกลจริตขึ้นในขณะนั้นเอง เพราะความทุกข์ทับทวีเข้ามาอย่างมากมาย วิ่งพลางพร่ำเพ้อไปพลางถึงบุตรทั้ง ๒ และสามี มารดาบิดาและพี่ชายซึ่งมาประจวบสิ้นชีวิตในคืนเดียวกัน นางวิ่งไปจนถึงพระมหาวิหารเชตวัน

ขณะนั้นพระพุทธเจ้ากำลังทรงแสดงธรรมแก่พุทธบริษัท พวกคนจะห้ามไม่ให้นางผ่านเข้าไป พระพุทธเจ้าได้ตรัสสั่งมิให้ห้าม และได้ตรัสทักขึ้นเมื่อนางเข้ามาใกล้ว่า จงกลับได้สติเถิด

นางกลับได้สติขึ้นทันที ได้ถวายบังคมแล้ว กราบทูลขอให้พระ-องค์ทรงเป็นที่พึ่ง และกราบทูลเล่าเรื่องตั้งแต่ต้นมาโดยตลอด

พระพุทธเจ้าได้ตรัสธรรมีกถา ชี้ให้นางเห็นคติธรรมดา จนนางคลายความโศก และเกิดดวงตาเห็นธรรม แล้วนางได้ทูลขอบวชเป็นภิกษุณีในพระพุทธศาสนา ได้ทรงอนุญาต นางจึงได้บวชเป็นภิกษุณีมีชื่อว่า ปฏาจารา ต่อมาได้พิจารณาชีวิตเทียบด้วยน้ำล้างเท้าที่ไหลแห้งหายขาดไป ตัดความรักและตัณหาในชีวิตกับสิ่งทั้งหลายได้ทั้งหมด จึงดับความทุกข์ทั้งปวงในโลกได้แล

ตสฺสา นิโรโธ นิพฺพานํ

ดับตัณหาเสียได้เป็นความดับทุกข์

อริยสัจข้อที่ ๔

อริยสัจข้อที่ ๔ ได้แก่ **มรรค** แปลว่า **ทาง** ในภาษาไทยใช้ว่ามรรคา แต่ในที่นี้หมายถึงมรรคาคือ **ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์** มีทางเดียวมิใช่หลายทาง แต่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงองค์ประกอบไว้ ๘ ประการ คือ ๑. **สัมมาทิฏฐิ** เห็นชอบ ๒. **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ ๓. **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ ๔. **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ ๕. **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ ๖. **สัมมาวายามะ** พยายามชอบ ๗. **สัมมาสติ** ระลึกชอบ ๘. **สัมมาสมาธิ** ตั้งใจชอบ

คำว่า ชอบ มิได้หมายความว่า ชอบใจ พอใจ แต่หมายความว่า ถูกต้องไม่ผิดพลาด เหมือนคำว่า เห็นชอบ

มิได้หมายความว่าเห็นแล้วก็ชอบใจ แต่หมายความว่าเห็นถูกต้อง ไม่ผิดพลาด ข้ออื่น ๆ ก็มีความหมายอย่างนี้เหมือนกัน มีอธิบายโดยย่อดังนี้

๑. **สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ** ได้แก่รู้เห็นในทุกข์ ในเหตุให้เกิดทุกข์ ในความดับทุกข์ ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ รวมความว่ารู้เห็นเหตุผลตามเป็นจริง หรือรู้ความจริงตามเหตุผล

๒. **สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ** คำว่า ดำริ คือ คิดนึกตรึกตรอง เมื่อคิดถูกก็เรียกว่าดำริชอบ ในที่นี้หมายถึงคิดออกจากความใคร่ใจที่ผิด คิดไม่พยาบาท และคิดไม่เบียดเบียนใคร

๓. **สัมมาวาจา เจรจาชอบ** มิได้หมายความว่าเจรจาคือพูดตามที่ชอบใจ แต่หมายความว่าพูดจาถูกต้อง หรือเมื่อไม่พูดก็นิ่ง เพราะเว้นเสียจากการพูดที่ผิดพลาด ในที่นี้ได้แก่เว้นจากพูดมุสา เว้นจากพูดจาส่อเสียด เว้นจากพูดคำหยาบ เว้นจากพูดเพ้อเจ้อไม่มีประโยชน์

๔. **สัมมากัมมันตะ การงานชอบ** มิใช่หมายความว่าทำการงานอะไรตามที่ชอบใจ แต่หมายความว่าทำการงานถูกต้อง หรือเว้นเสียไม่ทำการงานที่ผิดพลาด ในที่นี้ได้แก่เว้นจากการฆ่า เว้นจากการลักขโมย เว้นจากการประพฤติผิดประเพณีในทางกาม หรือเว้นจากอพรหมจริยกิจ

๕. **สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ** มิได้หมายความว่าหาเลี้ยงชีวิตตามที่ชอบใจ แต่หมายความว่าเลี้ยงชีวิตในทางที่ถูกต้อง ในที่นี้ได้แก่เว้นอาชีพที่ผิด ประกอบอาชีพที่ถูก

๖. **สัมมาวายามะ พยายามชอบ** มิใช่หมายความว่าพยายามตามที่ชอบใจ แต่หมายความว่าพากเพียรพยายามในทางที่ถูกต้อง ได้แก่เพียรระวังความชั่วที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำรงอยู่และให้งอกงาม

๗. **สัมมาสติ ระลึกชอบ** คำว่าระลึก หมายถึงความกำหนด จดจำ หรือความนึกขึ้นได้อย่างถูกต้อง มิใช่นึกคิดขึ้นได้อย่างผิด ๆ ในที่นี้ได้แก่นึกขึ้นได้อย่างถูกต้องในเรื่องของตัวเอง เช่นว่า ร่างกายเป็นอย่างไร สุขทุกข์เป็นอย่างไร จิตใจเป็นอย่างไร ความดีความชั่วของตนเป็นอย่างไร

๘. **สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ** มิใช่หมายความว่าตั้งใจตามแต่จะชอบ แต่หมายความว่าตั้งใจได้อย่างถูกต้อง ในที่นี้ได้แก่ควบคุมใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน รวมใจเข้ามาให้กำหนดแน่วแน่อยู่ในหนังสือที่อ่าน ในเรื่องที่ฟัง หรือในเรื่องที่คิด รวมใจให้เพ่งส่องไปทางเดียว เหมือนอย่างไฟฉายที่รวมแสงฉายกราดไปทางเดียว

องค์ประกอบทั้ง ๘ ประการนี้ รวมเข้าเป็นทางเส้นเดียวสายเดียว เป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้ ข้อสำคัญขอให้เดินเข้าทางที่ถูกต้องนี้ ถ้าเดินนอกทางนี้ออกไปเมื่อใด ก็ต้องประสบความทุกข์เดือดร้อนเมื่อนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ทางที่ถูกนี้ไว้ให้ พร้อมทั้งทรงแสดงรายละเอียดประทานไว้อย่างเพียงพอ และเข้าใจได้ง่ายไม่ฟั่นเฝือ

เห็นชอบนั้นอย่างไร

คราวนี้จะลองตั้งปัญหาถาม และจะตอบแทนไปด้วย ถามว่า เห็นชอบ คือเห็นอะไร เห็นแล้วเกิดชอบใจขึ้นใช่ไหม? เห็นสิ่งของของเพื่อนเกิดชอบใจคิดจะหยิบเอาเสียเฉย ๆ เมื่อเวลาเขาเผลอ เรียกว่าเห็นชอบหรือไม่ ? ตอบว่า ไม่ใช่ เพราะเห็นชอบ คือเห็นถูกต้อง ชอบใจสิ่งของของเพื่อนอยากจะหยิบเอาเสียเฉย ๆ เรียกว่าเห็นผิด ถามว่า ใจหนึ่งอยากจะทำไม่ดี ใจหนึ่งคอยห้ามไว้ ใจฝ่ายไหนจะชนะ ตอบว่า ฝ่ายที่มีกำลังกว่าชนะ เพราะฝ่ายที่มีกำลังกว่านั้นจะลงความเห็นตัดสินว่า จะทำไม่ดีหรือจะยับยั้ง ถามว่า เรียกว่าเป็นความเห็นผิดหรือเห็นถูก ตอบว่า ถ้าลงความเห็นให้ทำไม่ดี ก็เป็นความเห็นผิด ถ้าลงความเห็นยับยั้ง ก็เป็นความเห็นถูก ถามว่า ทำอย่างไรจึงจะรู้ตัวเองว่า เดี๋ยวนี้เรามีความเห็นถูกหรือผิด ตอบว่า ก็คล้ายการสอบไล่ เมื่อเขียนตอบข้อสอบ บางทีนึกว่าถูกเสมอ จึงต้องมีกรรมการตรวจข้อสอบ ในเรื่องความเห็นก็คล้ายคลึงกัน ก็อาจจะต้องปรึกษาหารือบิดา มารดา ครู อาจารย์ หรือมิตรสหายผู้หวังดี แต่ทางที่ดีควรคิดหาเหตุผล คิดให้เห็นเหตุผลตามเป็นจริง หรือคิดให้เห็นความจริงตามเหตุผล ถามว่า เหตุผลคืออะไร ตอบว่า เหตุคือสิ่งที่เกิดขึ้นก่อน ผลคือสิ่งที่เกิดขึ้นตามมาภายหลัง เช่นว่า เมื่อเราทำสิ่งนี้ จะมีอะไรเกิดตามมาทีหลัง การทำของเราเรียกว่าเหตุ สิ่งที่เกิดตามมาเรียกว่าผล ถามว่า เรียนหนังสือก็ดี ช่วยบิดามารดาทำการงาน

ต่าง ๆ ก็ดีเป็นการเหน็ดเหนื่อยลำบากไม่สนุกสนาน เป็นเหตุผลหรือไม่ และดีหรือไม่ดี ตอบว่า การเรียนและการทำงานเป็นเหตุให้เหนื่อยยากในขณะเรียนในขณะทำการงานจริง แต่ก็จะให้เกิดผลดีสมปรารถนาต่อไปในภายหน้า ฉะนั้น จึงได้สู้เหนื่อยยากเล่าเรียนศึกษาและทำการงาน อย่างเช่นนักเรียนทุกคนซึ่งเล่าเรียนอยู่ในบัดนี้ เมื่ออุตสาหะพยายาม พร้อมทั้งมีความอดทนเรียนไปจนสำเร็จ ในอีกหลายปีข้างหน้าจึงจะได้รับผลดีสมปรารถนา ฉะนั้น การที่จะดูว่าอะไรดีไม่ดี จึงต้องดูให้ยืดยาวออกไปถึงปลายทาง มิใช่ดูเพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ และไม่มัวพะวงติดอยู่กับสุขทุกข์หรือ ความสนุกไม่สนุกในระยะสั้น ๆ หรือในระหว่าง ๆ เพราะจะทำให้ก้าวหน้าไปถึงผลเบื้องปลายไม่สำเร็จ คนเราซึ่งเดินทางไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง ต้องหล่นเรี่ยเสียหายอยู่ในระหว่างทางเป็นอันมาก เพราะเหตุต่าง ๆ ดังเช่นที่เรียกว่า ชิงสุกก่อนห่ามบ้าง ถืออิสระเสรีบ้าง เป็นต้น ก็เพราะเหตุดังกล่าวมานี้ ฉะนั้นการหัดให้เป็นคนมีเหตุผลที่ถูกต้อง จึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุก ๆ คน และจะชื่อว่าเป็นคนมีเหตุผล ก็เพราะเป็น **สัมมาทิฏฐิ** คือมีความเห็นถูก

ทางช่วยให้เกิดความเห็นชอบ

ถามว่า มีทางอะไรช่วยให้เกิดความเห็นถูกได้บ้าง ตอบว่า มี **สัมมาสังกัปปะ** ความคิดถูก **สัมมาสติ** ความตั้งใจไว้ให้ถูกทั้ง ๓ นี้เอง คือความระลึกถูก และ **สัมมาสมาธิ** ต้อง

หัดใช้ความคิดพินิจพิจารณาอย่าให้ลำเอียงเพลี่ยงพล้ำไปแก่ความชอบ ความชัง ความหลง หัดระลึกกำหนดให้มีสติอยู่เสมอ หัดทำใจให้ตั้งมั่น มีกำลังแข็งแกร่ง จิตใจของเราทุกคนอาจอบรมให้มีกำลังเข้มแข็งได้อย่างน่าอัศจรรย์ แต่ต้องอาศัย **สัมมาวายามะ** คือความเพียรอันถูกต้อง ทั้งเมื่อพากเพียรให้เกิดมีความเห็นถูกขึ้นได้แล้ว ก็ไม่ต้องกังวลว่าจะพูดไม่ถูก จะทำการงานไม่ถูก จะประกอบอาชีพไม่ถูก เพราะเมื่อเห็นถูกก็ต้องพูดถูกทำถูก เลี้ยงชีพถูกพร้อมกันไป

วิธีคิดหาเหตุผลให้เกิดความเห็นชอบ ควรคิดไม่ให้พ้นหลักอริยสัจ คือตั้งหลักทั่วไปไว้ ๔ หลัก หลักที่ ๑ **ทุกข์** หลักที่ ๒ **สมุทัย** (เหตุให้ทุกข์เกิด) หลักที่ ๓ **นิโรธ** (ดับทุกข์) หลักที่ ๔ **มรรค** (ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) อะไรที่เป็นความไม่สบายกายไม่สบายใจทั้งหมด จับเข้าหลักที่ ๑ คือทุกข์ อะไรที่เป็นความไม่ดีทั้งหมด จับเข้าหลักที่ ๒ คือสมุทัย อะไรที่เป็นความสุขสงบเย็นทั้งหมด จับเข้าหลักที่ ๓ คือนิโรธ อะไรที่เป็นความดีทั้งหมด จับเข้าหลักที่ ๔ คือมรรค เมื่อคิดตั้งหลักใหญ่ไว้ดังนี้ จะทำอะไรก็คิดตรวจดูให้ดีว่า นี่เป็นสมุทัยก่อทุกข์หรือเป็นมรรคทางสุขสงบ หัดคิดหาเหตุผลดังนี้อยู่เสมอเป็นการหัดให้เกิด สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ เมื่อเห็นชอบ ก็ชื่อว่าพบทางที่ถูกเข้าทางที่ถูก ใช้ได้ในเรื่องทั่วไป ดังเรื่องเป็นตัวอย่างต่อไปนี้

เรื่องกุมภโฆสก

ในสมัยพุทธกาล เมื่อพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน กรุงราชคฤห์ ได้มีชายหนุ่มผู้หนึ่งมารับจ้างเป็นผู้เที่ยวปลุกคนในเวลาเช้า คือตื่นขึ้นแต่เช้าเที่ยวไปเรียกคนให้ตื่นนอนว่า ลุกขึ้นเถิดพ่อ จงเตรียมเกวียนจงเทียมโค ถึงเวลานำช้างม้าเป็นต้นออกไปกินหญ้าแล้ว ลุกขึ้นเถิดแม่ จงหุงข้าว ต้มแกง ดังนี้เป็นต้น ชายหนุ่มนั้นได้รับจ้างไปปลุกเตือนคนให้ตื่นขึ้นทำงานแต่เช้า ๆ เป็นประจำทุกวันมา

วันหนึ่งพระเจ้าพิมพิสารทรงได้สดับเสียงของชายหนุ่มนั้น ได้ตรัสว่า นั่นเป็นเสียงของคนมีทรัพย์มาก ท้าวนางผู้หนึ่งได้ฟังกระแสรับสั่ง จึงส่งคนไปสืบ ผู้ไปสืบนั้นกลับมากราบทูลว่าชายหนุ่มนั้น เป็นคนกำพร้าเข็ญใจรับจ้างเลี้ยงชีวิต พระราชาทรงนิ่ง เมื่อได้ทรงสดับเสียงของเขาก็ตรัสอย่างนั้นอีกบ่อย ๆ จนท้าวนางนั้นสงสัย จึงทูลขอพระราชทานอนุญาตพาธิดาออกไปสืบให้ทราบความจริง ได้ปลอมตนนุ่งห่มผ้าเก่าไปกับธิดา แสร้งเดินไปในถนนคนรับจ้าง จนถึงห้องของชายหนุ่มนั้น จึงเข้าไปขอพักอาศัยด้วยอ้างว่าเป็นผู้เดินทางไกล แม้ชายหนุ่มนั้นจะปฏิเสธเท่าไรก็ไม่ยอมออก จึงจำต้องยอมให้พักด้วย สัญญาว่าเพียงคืนเดียว

ครั้นรุ่งขึ้นมารดาและธิดาทั้งสองได้ช่วยกันปรุงอาหารที่มีรสเป็นอย่างดีให้แก่ชายหนุ่มนั้น ทำให้จิตใจของเขาอ่อนลงจนถึงยอมให้คนทั้งสองพักต่อไปอีก

วันหนึ่งได้มีประกาศพระราชา กำหนดให้ทุกบ้านในถนนคนรับจ้างเล่นมหรสพกันอย่างหนึ่ง ซึ่งจะต้องใช้เงิน ๑ กหาปณะ ชายหนุ่มนั้นจึงต้องนำเงินจากที่แห่งหนึ่ง มามอบแก่สตรีทั้งสองซึ่งเป็นผู้จัด เมื่อมีประกาศให้เล่นมหรสพกันอีก ก็ต้องไปนำมามอบให้อีก จนสตรีทั้งสองนั้นเห็นว่า มีหลักฐานที่ควรเชื่อได้ว่าชายหนุ่มนั้นเป็นผู้มีทรัพย์ จึงกลับเข้าไปเฝ้าพระราชา ทูลขอให้ทรงส่งราชบุรุษไปนำตัวเขามา ก็ได้โปรดให้ทำอย่างนั้น

ครั้นเขาได้เข้าไปเฝ้าพระราชา ได้รับสั่งถามว่าซ่อนทรัพย์เป็นอันมากไว้ทำไม ทีแรกเขากราบทูลปฏิเสธ ครั้นมองเห็นสตรีทั้งสองยืนเฝ้าอยู่ ก็รู้สึกว่าพระราชาได้ทรงส่งไปสืบจนความเปิดเผยแล้ว จึงกราบทูลขอให้พระราชาทรงเป็นที่พึ่ง แล้วกราบทูลเล่าประวัติของตนว่า

ตนชื่อว่ากุมภโฆสกได้เป็นบุตรของเศรษฐีในกรุงราชคฤห์นี้เมื่อเขาเล็ก ๆ อยู่ ได้เกิดวิบัติทั้งตระกูลเพราะอหิวาตกโรค เมื่อบิดาจะตายเพราะโรคนั้น ได้สั่งให้เขาหนีออกไป เขาได้หนีออกไปเป็นเวลา ๑๒ ปีจึงกลับเข้ามา ไม่มีใครจำได้

พระราชามีพระราชหฤทัยสงสาร และทรงรู้สึกเอ็นดูโปรดปรานในความมีสติปัญญา รู้จักรักษาทรัพย์ ทั้งไม่หยิ่งลำพองของกุมภโฆสก จึงโปรดให้นำทรัพย์ที่ซ่อนไว้มาพระราชทานอารักขา พระราชทานเคหสถานและธิดาที่เกิดแต่ท้าวนางนั้นกับพระราชทาน ฐานันดรแห่งเศรษฐีให้กุมภโฆสกดำรงสืบแทนบิดาต่อไป

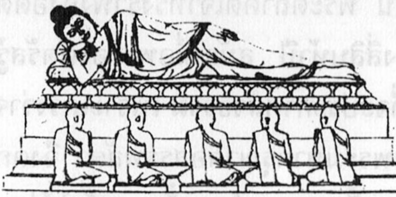
เรื่องนี้เป็นตัวอย่างแสดงว่าชายหนุ่มกุมภโฆสกนั้น เป็นผู้มีความเห็นถูก ท้าวนางผู้นั้นซึ่งได้พยายามพิสูจน์ความจริงก็ได้มีความเห็นถูก ทุก ๆ ฝ่ายจึงดำเนินในทางที่ถูก ยังผลที่ดีให้เกิดแก่ทุก ๆ ฝ่ายแล

มคฺคานฏฺฐงฺคิโก เสฏฺโฐ
ทางมีองค์ ๘ เลิศล้ำทางทั้งหลาย

เกิด ก่อกายร่างให้ คิดปลง
แก่ เฒ่าอย่ามัวหลง คิดแก้
เจ็บ ปวดยวดยิ่งยง จงปล่อย วางเฮย
ตาย แต่กายจิตแท้ หลุดพ้นกลขันธ์

ก.เขาสวนหลวง

พุทธโอวาทก่อนปรินิพพาน



"พระโคตมเสยยาปรมาภิสัมมาสัมโพธิพุทธะ"

คราเมื่อพระพุทธองค์ทรงปลงพระชนมายุสังขาร พระ-พุทธองค์เสด็จมาถึงปาวาลเจดีย์ประทับภายใต้ต้นไม้ซึ่งมีเงาครึ้มต้นหนึ่ง ทรงตรัสกับพระอานนท์ว่า

"อานนท์ ! เพราะอบรมอิทธิบาทสี่มาอย่างดีแล้วทำจนแจ่มแจ้งแล้ว อย่างเรานี้ถ้าปรารถนาจะมีชีวิตอยู่ถึงหนึ่งกัปป์ (คือหนึ่งร้อยยี่สิบปี) ก็สามารถจะมีชีวิตอยู่ได้" พระโลกนาถตรัสดังนี้ถึงสามครั้ง แต่พระอานนท์ก็คงเฉยมิได้ทูลอะไรเลย ความวิตกกังวลและความเศร้าของท่านมีมากเกินไป จึงปิดบังดวงปัญญาเสียหมดสิ้น ความจงรักภักดีอย่างเหลือล้นที่ท่านมีต่อพระศาสดานั้น บางทีก็ทำให้ท่านลืมเฉลียวใจถึงความประสงค์ของผู้ที่ท่านจงรักภักดีนั้น ปล่อยโอกาสทองให้ล่วงไปอย่างน่าเสียดาย

เมื่อเห็นพระอานนท์เฉยอยู่พระพุทธองค์จึงตรัสว่า"อานนท์! เธอไปพักผ่อนเสียบ้างเถิด เธอเหนื่อยมากแล้ว แม้ตถาคตก็จะพักผ่อนเหมือนกัน" พระอานนท์จึงหลีกไปพักผ่อน ณ โคน

ต้นไม้อีกต้นหนึ่ง

ณ บัดนั้น พระตถาคตเจ้าทรงรำพึงถึงอดีตกาลนานไกล ซึ่งล่วงมาแล้วถึงสี่สิบห้าปี สมัยเมื่อพระองค์ตรัสรู้ใหม่ ๆ ท้อพระทัยในการที่จะประกาศสัจธรรม เพราะเกรงว่าจะทรงเหนื่อยเปล่า แต่อาศัยพระมหากรุณาต่อสรรพสัตว์ จึงตกลงพระทัยย่ำธรรมเภรีและครานั้นพระองค์ทรงตั้งพระทัยไว้ว่า ถ้าบริษัททั้งสี่ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ยังไม่เป็นปึกแผ่นมั่นคง ยังไม่สามารถย่ำยีปรูปวาท คือ คำกล่าวจ้วงจาบล่วงเกินจากพาหิรลัทธิที่จะพึงมีต่อพระพุทธธรรมคำสอนของพระองค์ยังไม่แพร่หลายเพียงพอ ตราบใด พระองค์ก็จะยังไม่นิพพานตราบนั้น

ก็แลบัดนี้ พระธรรมคำสอนของพระองค์แพร่หลายเพียงพอแล้ว ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ฉลาดสามารถพอที่จะดำรงพรหมจรรย์ศาสโนวาทของพระองค์แล้ว เป็นการสมควรที่พระองค์จะเข้าสู่มหาปรินิพพาน

ทรงดำริดังนี้แล้วจึงทรงปลงอายุสังขาร คือตั้งพระทัยแน่วแน่ว่า พระองค์จะปรินิพพานในวันวิสาขะปูรณมี คือวันเพ็ญเดือนหก

อันว่าบุคคลผู้มีกำลังกลิ้งศิลามหึมาแท่งทึบจากหน้าผาลงสู่สระ ย่อมก่อความกระเพื่อมสั่นสะเทือนแก่น้ำในสระนั้นฉันใด การปลงพระชนมายุสังขารอธิษฐานพระทัยว่าจะปรินิพพานของพระอนาวรณญาณก็ฉันนั้น ก่อความวิปริตแปรปรวนแก่โลก-

ธาตุทั้งสิ้น มหาปฐพีมีอาการสั่นทะเทือนเหมือนหนังสัตว์ที่เขาขึงไว้แล้วตีด้วยไม้ท่อนใหญ่ก็ปานกัน รุกขสาขาหวั่นไหวไกว-แกว่งด้วยแรงวายุโบกสะบัดใบอยู่พอสมควร แล้วนิ่งสงบมีอาการประหนึ่งว่าเศร้าโศกสลดในเหตุการณ์ครั้งนี้ เหมือนกุมารีน้อยคร่ำครวญปริเวทนา ถึงมารดาผู้จะจากไปจนสลบแน่นิ่ง ณ เบื้องบนท้องฟ้าสีครามกลายเป็นสีแดงเข้มดุจเสื่อลำแพนซึ่งไล้ด้วยเลือดสด ปักษาชาติร้องระงมสนั่นไพรเหมือนจะประกาศว่าพระผู้ทรงมหากรุณากำลังจะจากไปในไม่ช้านี้

พระอานนท์สังเกตเห็นความวิปริตแปรปรวนของโลกธาตุดังนี้ จึงเข้าเฝ้าพระจอมมุนี ทูลถามว่า "พระองค์ผู้เจริญ ! โลกธาตุวิปริตแปรปรวนผิดปกติไม่เคยมีไม่เคยเป็น ได้เป็นแล้วเพราะเหตุอะไรหนอ ?"

พระทศพลเจ้าตรัสว่า "อานนท์เอย ! อย่างนี้แหละคราใดที่ตถาคต ประสูติ ตรัสรู้ หมุนธรรมจักร ปลงอายุสังขารและนิพพาน ครานั้นย่อมจะมีเหตุการณ์วิปริตอย่างนี้เกิดขึ้น"

พระอานนท์ทราบว่า บัดนี้พระตถาคตเจ้าปลงพระชนมายุสังขารเสียแล้ว ความสะเทือนใจและความว้าเหว่ประดังขึ้นมาจนอัสสุชลธาราไหลหลั่งสุดห้ามหัก เพราะความรักเหลือประมาณที่ท่านมีในพระเชฏฐภาดา ท่านหมอบลงที่พระบาทมูลแล้วทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้ประเสริฐ ! ขอพระองค์อาศัยความกรุณาในข้าพระองค์และหมู่สัตว์ จงดำรงพระชนม์ชีพต่อไปอีกเถิด อย่าเพิ่งด่วนปรินิพพานเลย" กราบทูลเท่านี้แล้วพระอานนท์

ก็ไม่อาจทูลอะไรต่อไปอีก เพราะโศกาดูรท่วมท้นหทัย

"อานนท์เอย!" พระศาสดาตรัสพร้อมด้วยทอดทัศนาการไปเบื้องพระพักตร์อย่างสุดไกล ลีลาแห่งความเด็ดเดี่ยวฉายออกมาทางพระเนตรและพระพักตร์ "เป็นไปไม่ได้ที่จะให้ตถาคตกลับใจ ตถาคตจะต้องปรินิพพานในวันเพ็ญแห่งเดือนวิสาขะอีกสามเดือนข้างหน้านี้ อานนท์ ! เราได้แสดงนิมิตโอภาสอย่างแจ่มแจ้งแก่เธอพอเป็นนัยมา ไม่น้อยกว่าสิบหกครั้งแล้วว่า คนอย่างเรานี้มีอิทธิบาทภาวนาที่ได้อบรมมาด้วยดีถ้าประสงค์จะอยู่ถึงหนึ่งกัปป์ (คือหนึ่งร้อยยี่สิบปี) หรือมากกว่านั้นก็พออยู่ได้ แต่เธอหาเฉลียวใจไม่ มิได้ทูลเราเลย เราตั้งใจไว้ว่า ในคราวก่อน ๆ นั้น ถ้าเธอทูลให้เราอยู่ต่อไป เราจะห้ามเสียสองครั้ง พอเธอทูลครั้งที่สามเราจะรับอาราธนาของเธอ แต่บัดนี้ช้าเสียแล้ว เรามิอาจกลับใจได้อีก" พระศาสดาหยุดอยู่ครู่หนึ่งแล้วตรัสต่อไปว่า

"อานนท์ ! เธอยังจำได้ไหม ครั้งหนึ่ง ณ ภูเขาซึ่งมีลักษณะยอดเหมือนนกแร้ง อันมีนามว่า "คิชฌกูฏ" ภายใต้ภูเขานี้มีถ้ำอันขจรนามชื่อ "สุกรขาตา" ที่ถ้ำนี้เอง สาวกผู้เลื่องลือว่าเลิศทางปัญญาของเราคือ "สารีบุตร" ได้ถอนตัณหานุสัยโดยสิ้นเชิง เพียงเพราะฟังคำที่เราสนทนากับหลานชายของเธอผู้มีนามว่า "ทีฆนขะ" เพราะไว้เล็บยาว"

"เมื่อสารีบุตรมาบวชในสำนักของเราแล้ว ทีฆนขะปริพาชกเที่ยวตามหาลุงของตนมาพบลุงของเขาคือสารีบุตร ถวายงานพัด

เราอยู่ จึงพูดเปรย ๆ เป็นเชิงกระทบกระเทียบว่าพระโคดม ! ทุกสิ่งทุกอย่างข้าพเจ้าไม่พอใจหมด ซึ่งรวมความว่า เขาไม่พอใจเราด้วย เพราะตถาคตก็รวมอยู่ในคำว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เราได้ตอบเขาไปว่า "ถ้าอย่างนั้น เธอก็ควรไม่พอใจ ความคิดเห็นอันนั้นของเธอเสียด้วย"

"อานนท์ ! เราได้แสดงธรรมอื่นอีกเป็นอเนกปริยาย สารีบุตรถวายงานพัดไปฟังไป จนจิตของเธอหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง"

"อานนท์ เอย ! ณ ภูเขาคิชฌกูฏดังกล่าวนี้ เราเคยพูดกับเธอว่า คนอย่างเรานี้ถ้าจะอยู่ต่อไปอีกหนึ่งกัปป์หรือเกินกว่านั้นก็พอได้ แต่เธอก็หารู้ความหมายแห่งคำที่เราพูดไม่"

"อานนท์ ! ต่อมาที่โคตมนิโครธ ที่เหวสำหรับทิ้งโจรที่ถ้ำสัตตบรรณ ใกล้เวภารบรรพต ที่กาฬศิลาข้างภูเขาอิสิคิลิ ซึ่งเลื่องลือมาแต่โบราณกาลว่า เป็นที่อยู่อาศัยของพระปัจเจกพุทธเจ้าเป็นอันมาก เมื่อท่านเข้าไป ณ ที่นั้นแล้วไม่มีใครเห็นท่านออกมาอีกเลย จึงกล่าวขานกันว่าอิสิคิลิบรรพต (ภูเขากลืนกินฤๅษี) ที่เงื้อมเขาชื่อสัปปิโสณฑิกา ใกล้ป่าสีตวันที่ตโปทาราม ที่เวฬุวันสวนไผ่อันร่มรื่นของจอมเสนาแห่งแคว้นมคธ ที่สวนมะม่วงของหมอชีวกโกมารภัจจ์ ที่มัททกุจฉิมิคทายวัน ทั้งสิบแห่งนี้มีรัฐเขตแขวงราชคฤห์"

"ต่อมาเมื่อเราทิ้งราชคฤห์ไว้เบื้องหลัง แล้วจาริกสู่เวสาลีนครอันรุ่งเรืองยิ่ง เราก็ให้นัยแก่เธออีกถึงหกแห่ง คือที่อุเทน

เจดีย์ สัตตัมพเจดีย์ โคตมกเจดีย์ พหุปุตตเจดีย์ สารันทเจดีย์ และปาวาลเจดีย์เป็นแห่งสุดท้าย คือสถานที่ซึ่งเราอยู่ ณ บัดนี้ แต่เธอก็หาเฉลียวใจไม่ ทั้งนี้เป็นความบกพร่องของเธอเอง เธอจะคร่ำครวญเอาอะไรอีก"

"อานนท์เอย ! บัดนี้สังขารอันเป็นเหมือนเกวียนชำรุดนี้ เราได้สละแล้ว เรื่องที่จะดึงกลับคืนมาอีกครั้งหนึ่งนั้นมิใช่วิสัยแห่งตถาคต อานนท์ ! เรามิได้ปรักปรำเธอ เธอเบาใจเถิด เธอได้ทำหน้าที่ดีที่สุดแล้ว บัดนี้เป็นกาลสมควร ที่ตถาคตจะจากโลกนี้ไป แต่ยังเหลือเวลาอีกสามเดือน บัดนี้สังขารของตถาคตเป็น เสมือนเรือรั่วคอยแต่เวลาจะจมลงสู่ท้องธารเท่านั้น" "อานนท์ ! *เราเคยบอกเธอแล้วมิใช่หรือว่า บุคคลย่อมต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พึงใจเป็นธรรมดา หลีกเลี่ยงไม่ได้* อานนท์เอย ! *ชีวิตนี้มีความพลัดพรากเป็นที่สุด สิ่งทั้งหลายมีความแตกไป ดับไป สลายไปเป็นธรรมดา จะปรารถนามิให้เป็นอย่างที่มันควรจะเป็นนั้นเป็นฐานะที่ไม่พึงหวังได้ ทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไป เคลื่อนไปสู่จุดสลายตัวอยู่ทุกขณะ"*

และแล้วพระจอมศาสดาก็เสด็จไปยังภัณฑุคาม และโภคนครตามลำดับ ในระหว่างนั้นทรงให้โอวาทภิกษุทั้งหลายด้วยพระธรรมเทศนา อันเป็นไปเพื่อโลกุตตราริยธรรม กล่าวคือ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุติญาณทรรศนะ เป็นต้นว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ศีลเป็นพื้นฐานเป็นที่รองรับคุณอัน

ยิ่งใหญ่ ประหนึ่ง แผ่นดินเป็นที่รองรับและตั้งลงแห่งสิ่งทั้งหลายทั้งที่มีชีพและหาชีพมิได้ เป็นต้นว่าพฤกษาลดาวัลย์ มหา–สิงขรและสัตว์จตุบททวิบาทนานาชนิด บุคคลผู้มีศีลเป็นพื้นใจย่อมอยู่สบาย มีความปลอดโปร่งเหมือนเรือนที่บุคคลปัดกวาดเช็ดถูเรียบร้อย ปราศจากเรือดและฝุ่นเป็นที่รบกวน”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ศีลนี้เองเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิคือความสงบใจ สมาธิที่มีศีลเป็นเบื้องต้น เป็นสมาธิที่มีผลมากมีอานิสงส์มาก บุคคลผู้มีสมาธิย่อมอยู่อย่างสงบ เหมือนเรือนที่มีฝาผนัง มีประตูหน้าต่างปิดเปิดได้เรียบร้อย มีหลังคาสำหรับป้องกันลม แดด และฝน ผู้อยู่ในเรือนเช่นนี้ฝนตกก็ไม่เปียกแดดออกก็ไม่ร้อนฉันใด บุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิดีก็ฉันนั้น ย่อมสงบอยู่ได้ไม่กระวนกระวาย เมื่อลม แดด และฝน กล่าวคือโลกธรรมแผดเผา กระพือพัดซัดสาดเข้ามาครั้งแล้วครั้งเล่าสมาธิอย่างนี้ย่อมก่อให้เกิดปัญญาในการฟาดฟันย่ำยีและเชือดเฉือนกิเลสอาสวะต่าง ๆ ให้เบาบางและหมดสิ้นไป เหมือนบุคคลผู้มีกำลังจับศาสตราอันคมกริบแล้วถางป่าให้โล่งเตียนก็ปานกัน”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย! ปัญญาซึ่งมีสมาธิเป็นรากฐานนั้นย่อมปรากฏดุจไฟดวงใหญ่กำจัดความมืดให้ปลาสนาการมีแสงสว่างรุ่งเรืองอำไพ ขับฝุ่นละอองคือกิเลสให้ปลิวหาย ปัญญาจึงเป็นประดุจประทีปแห่งดวงใจ”

“อันว่าจิตนี้เป็นธรรมชาติที่ผ่องใสอยู่โดยปกติ แต่เศร้า

หมองไปเพราะคลุกเคล้าด้วยกิเลสนานาชนิด ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องฟอกจิตให้ขาวสะอาดดังเดิม จิตที่ฟอกแล้วด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย! บุคคลผู้มีจิตหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ ย่อมพบกับปีติปราโมทย์อันใหญ่หลวง รู้สึกตนว่าได้พบขุมทรัพย์มหึมา หาอะไรเปรียบมิได้ อิ่มอาบซาบซ่านด้วยธรรม ตนของตนเองนั่นแลเป็นผู้รู้ว่า บัดนี้กิเลสานุสัยต่าง ๆ ได้สิ้นไปแล้ว ภพใหม่ไม่มีอีกแล้ว เหมือนบุคคลผู้ตัดแขนขาด ย่อมรู้ด้วยตนเองว่าบัดนี้แขนของตนได้ขาดแล้ว”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! *บรรดาทางทั้งหลาย มรรคมีองค์แปดประเสริฐที่สุด บรรดาบททั้งหลาย บทสี่คืออริยสัจประเสริฐที่สุด บรรดาธรรมทั้งหลาย* วิราคะ คือ การ*ปราศจากความกำหนัดยินดีประเสริฐที่สุด บรรดาสัตว์สองเท้าพระตถาคตเจ้าผู้มีจักษุประเสริฐที่สุด* มรรคมีองค์แปดนี่แลเป็นไปเพื่อทรรศนะอันบริสุทธิ์ หาใช่ทางอื่นไม่ เธอทั้งหลายจงเดินไปตามทางมรรคมีองค์แปดนี้ อันเป็นทางที่ทำมารให้หลงติดตามมิได้ เธอทั้งหลายจงตั้งใจปฏิบัติ เพื่อทำทุกข์ให้สิ้นไป *ความเพียรพยายามเธอทั้งหลายต้องทำเอง ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอกทางเท่านั้น* เมื่อปฏิบัติตนดังนี้ พวกเธอจักพ้นจากมารและบ่วงแห่งมาร”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! *ความทุกข์ทั้งมวลมีมูลรากมาจากตัณหา อุปาทาน ความทะยานอยากดิ้นรน และความยึดมั่น*

ถือมั่นว่าเป็นเราเป็นของเรา รวมถึงความเพลินใจในอารมณ์ต่าง ๆ สิ่งที่เข้าไปเกาะเกี่ยวยึดถือไว้โดยความเป็นตนเป็นของตนที่จะไม่ก่อทุกข์ก่อโทษให้นั้นเป็นไม่มี หาไม่ได้ในโลกนี้ เมื่อใดบุคคลมาเห็นสักแต่ว่าได้เห็น ฟังสักแต่ว่าได้ฟัง รู้สักแต่ว่าได้รู้ เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เพียงสักว่า ๆ ไม่หลงใหลพัวพันมัวเมา เมื่อนั้นจิตก็จะว่างจากความยึดถือต่าง ๆ ปลอดโปร่งแจ่มใสเบิกบานอยู่"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! *เธอจงมองดูโลกนี้โดยความเป็นของว่างเปล่า มีสติอยู่ทุกเมื่อ ถอนอัตตานุฑิฏฐิ คือความยึดมั่นถือมั่นเรื่องตัวตนเสีย ด้วยประการฉะนี้ เธอจะเบาสบายคลายทุกข์คลายกังวล ไม่มีความสุขใดยิ่งไปกว่าการปล่อยวางและการสำรวมตนอยู่ในธรรม*"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ไม่มีความสุขใดเสมอด้วยความสงบ ความสุขชนิดนี้สามารถหาได้ในตัวเรานี้เอง ตราบใดที่มนุษย์ยังวิ่งวุ่นแสวงหาความสุขจากที่อื่น เขาจะไม่พบความสุขที่แท้จริงเลย มนุษย์ได้สรรค์สร้างสิ่งต่าง ๆ ขึ้นไว้เพื่อให้ตัวเองวิ่งตาม แต่ก็ตามไม่เคยทัน การแสวงหาความสุขโดยปล่อยใจ ให้ไหลเลื่อนไปตามอารมณ์ที่ปรารถนานั้น เป็นการลงทุนที่มีผลไม่คุ้มเหนื่อย เหมือนบุคคลลงทุนวิดน้ำในบึงใหญ่เพื่อต้องการปลาเล็ก ๆ เพียงตัวเดียว *มนุษย์ส่วนใหญ่มัววุ่นวายอยู่กับเรื่องกาม เรื่องกิน และเรื่องเกียรติ จนลืมนึกถึงสิ่งหนึ่ง ซึ่งสามารถให้ความสุขแก่คนได้ทุกเวลา สิ่งนั้นคือ ดวงจิตที่ผ่องแผ้ว*

เรื่องกามเป็นเรื่องที่ต้องดิ้นรน เรื่องกินเป็นเรื่องที่ต้องแสวงหา และเรื่องเกียรติเป็นเรื่องที่ต้องแบกไว้ เมื่อมีเกียรติมากขึ้น ภาระที่จะต้องแบกเกียรติเป็นเรื่องใหญ่ยิ่งของมนุษย์ผู้หลงตนว่าเจริญแล้ว ในหมู่ชนที่เพ่งมองแต่ความเจริญทางด้านวัตถุนั้น จิตใจของเขาเร่าร้อนอยู่ตลอดเวลาไม่เคยประสบความสงบเย็นเลย เขายินดีที่จะมอบตัวให้จมอยู่ในคาวของโลกอย่างหลับหูหลับตา เขาพากันบ่นว่าหนักและเหน็ดเหนื่อย พร้อม ๆ กันนั้นเขาได้แบกก้อนหินวิ่งไปบนถนนแห่งชีวิตอย่างไม่รู้จักวาง"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย! คนในโลกส่วนใหญ่เต็มไปด้วยความกลับกลอกและหลอกลวงหาความจริงไม่ค่อยได้ แม้แต่ในการนับถือศาสนา ด้วยอาการดังกล่าวนี้ โลกจึงเป็นเสมือนระงมอยู่ด้วยพิษไข้อันเรื้อรังตลอดเวลา ภายในอาคารมหึมาประดุจปราสาทแห่งกษัตริย์ มีลมพัดเย็นสบาย แต่สถานที่เหล่านั้นมักบรรจุเต็มไปด้วยคนซึ่งมีจิตใจเร่าร้อนเป็นไฟอยู่เป็นอันมาก ภาวะอย่างนั้นจะมีความสุขสู้ผู้มีใจสงบอยู่โคนไม้ได้อย่างไร"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! การแสวงหาทางออกอย่างพวกเธอนี้เป็นเรื่องประเสริฐแท้ การแก่งแย่งกันเป็นใหญ่เป็นโตนั้นในที่สุดทุกคนก็รู้เองว่าเหมือนแย่งกันเข้าไปสู่กองไฟ มีแต่ความรุ่มร้อน กระวนกระวาย เสนาบดีดื่มน้ำด้วยภาชนะทองคำกับคนจน ๆ ดื่มน้ำด้วยภาชนะที่ทำด้วยกะลามะพร้าว เมื่อมีความพอใจย่อมมีความสุขเท่ากัน นี่เป็นข้อยืนยันว่า *ความสุขนั้นอยู่ที่ความรู้สึกทางใจเป็นสำคัญ* อย่างพวกเธออยู่ที่นี่มีแต่

ความพอใจ แม้กระท่อมจะมุงด้วยใบไม้ ก็มีความสุขกว่าอยู่ในพระราชฐานอันโอ่อ่า แน่นอนทีเดียว คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตนั้นมิใช่คนใหญ่คนโต แต่เป็นคนที่รู้สึกว่าชีวิตของตนมีความสุขสงบเยือกเย็น ปราศจากความเร่าร้อนกระวนกระวาย"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ลาภและยศนั้นเป็นเหยื่อของโลกที่น้อยคนนักจะสละและวางได้ จึงแย่งลาภแย่งยศกันอยู่เสมอ เหมือนปลาที่แย่งเหยื่อกันกินแต่หารู้ไม่ว่าเหยื่อนั้นมีเบ็ดเกี่ยวอยู่ด้วย หรือ เหมือนไก่ที่แย่งไส้เดือนกัน จิกตีกัน ทำลายกันจนพินาศกันไปทั้งสองฝ่าย น่าสังเวชสลดจิตยิ่งนัก ถ้ามนุษย์ในโลกนี้ลดความโลภลง มีการเผื่อแผ่เจือจานโอบอ้อมอารี ถ้าเขาลดโทสะลง มีความเห็นอกเห็นใจกัน มีเมตตากรุณาต่อกัน และลดโมหะลง ไม่หลงงมงาย ใช้เหตุผลในการตัดสินปัญหาและดำเนินชีวิต โลกนี้จะน่าอยู่อีกมาก แต่ช่างเขาเถิด หน้าที่โดยตรงและเร่งด่วนของเธอคือลดความโลภ ความโกรธ และความหลงของเธอเองให้น้อยลง แล้วจะประสบความสุขความเยือกเย็นขึ้นมาก เหมือนคนลดไข้ได้มากเท่าใด ความสบายกายก็มีมากขึ้นเท่านั้น"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย! ทำไมมนุษย์จึงยอมตัวอยู่ภายใต้การจองจำของสังคม ซึ่งมีแต่ความหลอกหลอน สับปรับและแปรผัน *ทำไมมนุษย์จึงยอมตัวเป็นทาสของสังคมจนแทบจะกระดิก-กระเดี้ยตัวมิได้* จะทำอะไรจะคิดอะไรก็ต้องคำนึงถึงความ*รู้สึกของสังคมไปเสียหมด สังคมจึงกลายเป็นเครื่องจองจำ*

ชีวิต ที่มนุษย์ซึ่งสำคัญตัวว่าเจริญแล้วช่วยกันสร้างขึ้น เพื่อผูกมัดตัวเองให้อึดอัดรำคาญ มนุษย์ยิ่งเจริญขึ้นก็ดูเหมือนจะมีเสรีภาพน้อยลงทั้งทางกายและทางใจ ดู ๆ แล้วความสะดวกสบายและเสรีภาพของมนุษย์จะสู้สัตว์เดรัจฉานบางประเภทไม่ได้ ที่มันมีเสรีภาพที่จะทำอะไรตามใจชอบอยู่เสมอ ดูอย่างเช่นฝูงวิหคนกกา มนุษย์เราเจริญกว่าสัตว์ตามที่มนุษย์เราเองชอบพูดกัน แต่ดูเหมือนพวกเราจะมีความสุขน้อยกว่าสัตว์ ภาระใหญ่ที่ต้องแบกไว้คือ เรื่องกาม เรื่องกินและเรื่องเกียรติ มันเป็นภาระหนักยิ่งของมนุษย์ชาติ สัตว์เดรัจฉานตัดไปได้อย่างหนึ่ง คือเรื่องเกียรติ คงเหลือแต่เรื่องกามและเรื่องกิน นักพรตอย่างพวกเธอนี้ตัดไปได้อีกอย่างหนึ่งคือเรื่องกาม คงเหลือแต่เรื่องกินอย่างเดียว ปลดภาระไปได้อีกมาก แต่การกินอย่างนักพรตกับการกินของผู้บริโภคกามก็ดูเหมือนจะบริโภคแตกต่างกันอยู่ ผู้บริโภคกามและยังหนาแน่นอยู่ด้วยโลกียวิสัยบริโภคเพื่อยุกามให้กำเริบ จะต้องกินอย่างมีเกียรติ กินให้สมเกียรติ มิใช่กินเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้อย่างสมณะ ความจริงร่างกายคนเรามิได้ต้องการอาหารอะไรมากนัก เมื่อหิวร่างกายก็ต้องการอาหารเพียงเพื่อบำบัดความหิวเท่านั้น แต่เมื่อมีเกียรติเข้ามาบวกด้วย จึงกลายเป็นเรื่องกินอย่างเกียรติยศ และแล้วก็มีภาระตามมาอย่างหนักหน่วง คนจำนวนมากเบื่อเรื่องนี้ แต่จำต้องทำเหมือนโคหรือควาย ซึ่งเหนื่อยหน่ายต่อแอกและไถ แต่จำใจต้องลากมันไป ลากมันไป อนิจจา !

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! *การครองเรือนเป็นเรื่องยาก เรือนที่ครองไม่ดี ย่อมก่อทุกข์ให้มากหลาย การอยู่ร่วมกับคนพาลเป็นความทุกข์อย่างยิ่ง"*

"ภิกษุทั้งหลาย ! *เครื่องจองจำที่ทำด้วยเชือก เหล็กหรือโซ่ตรวนใด ๆ เราไม่กล่าวว่าเป็นเครื่องจองจำที่แข็งแรงทนทานเลย แต่เครื่องจองจำคือ บุตร ภรรยา ทรัพย์สมบัตินี่แล ตรึงรัดมัดผูกสัตว์ทั้งหลายให้ติดอยู่ในภพอันไม่มีที่สิ้นสุด เครื่องผูกที่ผูกหย่อน ๆ แต่แก้ได้ยาก คือ บุตร ภรรยาและทรัพย์สมบัตินี่เอง รูป เสียง กลิ่น รสและโผฏฐัพพะนั้นเป็นเหยื่อของโลก เมื่อบุคคลยังติดอยู่ในรูปเป็นต้นนั้นเขาจะพ้นจากโลกมิได้เลย ไม่มีรูปใดที่จะรัดตรึงใจของบุรุษได้มากเท่ารูปแห่งสตรี"*

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! *ผู้ยังตัดอาลัยในสตรีไม่ได้ ย่อมจะต้องเวียนเกิด เวียนตายอยู่ร่ำไป แม้สตรีก็เช่นเดียวกันถ้ายังตัดอาลัยในบุรุษไม่ได้ ย่อมประสบทุกข์บ่อย ๆ กิเลสนั้นมีอำนาจควบคุมอยู่โดยทั่วไม่เลือกว่าในวัยใด และเพศใด"*

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! มนุษย์ผู้หลงใหลอยู่ในโลกียารมณ์ผู้เพลินอยู่ในความบันเทิงสุขอันสืบเนื่องมาจากความมึนเมาในทรัพย์สมบัติชาติตระกูล ความหรูหราฟุ่มเฟือย ยศศักดิ์และเกียรติอันจอมปลอมในสังคม ที่อยู่อาศัยอันสวยงาม อาหารและเสื้อผ้าอาภรณ์ที่ต้องใส่ อำนาจและความทะนงตน ทั้งหมดนี้ทำให้บุคคลมีนัยน์ตาฝ้าฟาง มองไม่เห็นความงามแห่งพระ

สัทธรรม *ความเมาในอำนาจเป็นแรงผลักดันที่มีพลังมากพอให้คนทำทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อให้มีอำนาจยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้นพร้อม ๆ กันนั้นมันทำให้เขาลืมทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่แยแสต่อเสียงเรียกร้องของศีลธรรมหรือมโนธรรมใด ๆ* มันค่อย ๆ ระบายจิตใจของเขาให้ดำมืดไปทีละน้อย ๆ จนเป็นสีหมึก ไม่อาจมองเห็นอะไร ๆ ได้อีกเลย หัวใจที่เร่าร้อนอยู่แล้วของเขาถูกเร่งเร้าให้เร่าร้อนมากขึ้นด้วยความทะยานอยากอันไม่มีขอบเขต ไม่ทราบว่าจะไปสิ้นสุดลงที่ตรงไหน วัตถุอันวิจิตรตระการตานั้นช่วยเป็นเชื้อให้ความทะยานอยากโหมแรง กลายเป็นว่ายิ่งมีมากยิ่งอยากใหญ่ แม้จะมีเสียงเตือน และเรียกร้องอยู่ตลอดเวลาว่า ศีลธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนสังคมและคุ้มครองโลก แต่บุคคลผู้รับรู้และพยายามประคับประคองศีลธรรมมีน้อยเกินไป สังคมมนุษย์จึงวุ่นวายและกรอบเกรียมอย่างน่าวิตก”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! *กลิ่นดอกไม้กลิ่นจันทน์ไม่สามารถหอมหวนทวนลมได้ แต่กลิ่นแห่งเกียรติคุณความดีงามของสัตบุรุษนั้นแลสามารถจะหอมไปได้ทั้งตามลมและทวนลม คนดีย่อมมีเกียรติคุณฟุ้งขจรไปได้ทั่วทุกทิศ* กลิ่นจันทน์แดง กลิ่นอุบล กลิ่นดอกมะลิ จัดว่าเป็นดอกไม้กลิ่นหอม *แต่ยังสู้กลิ่นศีลไม่ได้ กลิ่นศีลยอดเยี่ยมกว่ากลิ่นทั้งมวล ภิกษุทั้งหลาย ! ถ้าภิกษุหวังจะให้เป็นที่รักที่เคารพนับถือ เป็นที่ยกย่องของเพื่อนพรหมจารีแล้ว พึงเป็นผู้ทำตนให้สมบูรณ์ด้วยศีลเถิด”*

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ผู้ตื่นอยู่มิได้หลับเลย ย่อมรู้สึกว่าราตรีหนึ่งยาวนาน ผู้ที่เดินทางจนเมื่อยล้าแล้ว ย่อมรู้สึกว่าโยชน์หนึ่งเป็นหนทางที่ยืดยาว แต่สังสารวัฏฏ์คือการเวียนเกิดเวียนตายของสัตว์ผู้ไม่รู้พระสัทธรรมยังยาวนานกว่านั้น"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย! สังสารวัฏฏ์นี้หาเบื้องต้นเบื้องปลายได้โดยยาก สัตว์ที่พอใจในการเกิดย่อมเกิดบ่อย ๆ และ*การเกิดใดนั้น ตถาคตกล่าวว่าเป็นความทุกข์ เพราะสิ่งที่ติดตามความเกิดมาก็คือความแก่ชรา ความเจ็บปวดทรมานและความตาย ความต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความต้องประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความแห้งใจ ความคร่ำครวญ ความทุกข์กายทุกข์ใจและความคับแค้นใจ* อุปมาเหมือนเห็ด ซึ่งโผล่ขึ้นจากดินและนำดินติดขึ้นมาด้วย หรืออุปมาเหมือนโค ซึ่งเทียมเกวียนแล้ว จะเดินไปไหนก็มีเกวียนติดตามไปทุกหนทุกแห่ง สัตว์โลกเมื่อเกิดมาก็นำทุกข์ประจำสังขารติดมาด้วย ตราบใดที่เขายังไม่สลัดความพอใจในสังขารออก ความทุกข์ก็ย่อมติดตามไปเสมอ เหมือนโคที่ยังมีแอกเกวียนครอบคออยู่ ล้อเกวียนย่อมติดตามไปทุกฝีก้าว"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! *เมื่อรากยังมั่นคง แม้ต้นไม้จะถูกตัดแล้ว มันก็สามารถขึ้นได้อีก ฉันเดียวกัน เมื่อบุคคลยังไม่ถอนตัณหานุสัยขึ้นเสียจากดวงจิต ความทุกข์ก็เกิดขึ้นอีกแน่ ๆ* ภิกษุทั้งหลาย ! น้ำตาของสัตว์ที่ต้องร้องไห้เพราะความทุกข์โทมนัสทับถมในขณะที่ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏ์สงสารนี้มีจำนวน

มากเหลือคณา สุดที่จะกล่าวได้ว่ามีประมาณเท่านั้นเท่านี้ กระดูกที่เขาทอดทิ้งลงทับถมปฐพีเล่า ถ้านำมากองรวมกันไม่ให้กระจัดกระจาย คงจะสูงเท่าภูเขา บนพื้นแผ่นดินนี้ไม่มีช่องว่างเลยแม้แต่นิดเดียวที่สัตว์ไม่เคยตาย ปฐพีนี้เกลื่อนกล่นไปด้วยสัตว์ที่ตายแล้วตายเล่า เป็นที่น่าสังเวชสลดจิตยิ่งนัก ทุกย่างก้าวของมุนษย์และสัตว์เหยียบย่ำบนกองกระดูก นอนอยู่บนกองกระดูก นั่งอยู่บนกองกระดูก สนุกสนานเพลิดเพลินอยู่บนกองกระดูกทั้งสิ้น”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ไม่ว่าภพไหน ๆ ล้วนแต่มีลักษณะเหมือนกองเพลิงทั้งสิ้น สัตว์ทั้งหลายดิ้นรนอยู่ในกองเพลิงคือทุกข์เหมือนเต่าอันเขาโยนลงไปแล้วในกองไฟใหญ่ฉะนั้น”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย! ***ทางสองสายคือกามสุขัลลิกานุโยค การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขสายหนึ่ง และอัตตกิลมถานุโยค การทรมานกายให้ลำบากเปล่าสายหนึ่ง อันผู้หวังความเจริญในธรรมพึงละเว้นเสีย*** ควรเดินตามทางสายกลาง คือเดินตามอริยมรรคมีองค์แปด คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การเลี้ยงชีพชอบ การทำชอบ การประกอบอาชีพในทางสุจริต ความพยายามในทางที่ชอบ การตั้งสติชอบและการทำสมาธิชอบ”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย! ความทุกข์เป็นความจริงประการหนึ่งที่ชีวิตทุกชีวิตจะต้องประสบไม่มากก็น้อย ความทุกข์ที่กล่าวนี้มีอะไรบ้าง? ภิกษุทั้งหลาย! ***ความเกิดเป็นความทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ ความตายก็เป็นความทุกข์ ความแห้งใจหรือความ***

โศก ความพิไรรำพันจนน้ำตานองหน้า ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รัก ความต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งของอันไม่เป็นที่พอใจ ปรารถนาอะไรมิได้ดังใจหมาย ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นความทุกข์ ที่บุคคลต้องประสบทั้งสิ้น เมื่อกล่าวโดยสรุปการยึดมั่นในขันธ์ห้าด้วยตัณหาอุปาทานนั่นเอง เป็นความทุกข์อันยิ่งใหญ่”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! เราตถาคตกล่าวว่า ความทุกข์ทั้งมวลย่อมสืบเนื่องมาจากเหตุ ก็อะไรเล่าเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์นั้น เรากล่าวว่าตัณหาเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ ตัณหาคือความทะยานอยากดิ้นรนซึ่งมีลักษณะเป็นสาม คือ ดิ้นรนอยากได้อารมณ์ที่น่าใคร่น่าปรารถนา เรียกกามตัณหาอย่างหนึ่ง ดิ้นรนอยากเป็นนั่นเป็นนี่ เรียกภวตัณหาอย่างหนึ่ง ดิ้นรนอยากผลักสิ่งที่มีอยู่แล้วเป็นแล้ว เรียกวิภวตัณหาอย่างหนึ่ง นี่แลคือสาเหตุแห่งความทุกข์ขั้นมูลฐาน ภิกษุทั้งหลาย ! *การสลัดทิ้งโดยไม่เหลือซึ่งตัณหาประเภทต่าง ๆ ดับตัณหา คลายตัณหาโดยสิ้นเชิง นั่นแลเราเรียกว่านิโรธ คือความดับทุกข์ได้”*

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย! ปัญหาที่เผชิญอยู่เบื้องหน้าของทุก ๆ คน คือ ปัญหาเรื่องทุกข์และความดับทุกข์ มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายถูกความทุกข์เสียบอยู่ทั้งทางกายและทางใจ อุปมาเหมือนผู้ถูกยิงด้วยลูกศรซึ่งกำซาบด้วยยาพิษแล้วญาติมิตรเห็นเข้าเกิดความกรุณา จึงพยายามช่วยถอนลูกศรนั้น แต่บุรุษผู้โง่เขลาบอก

ว่า ต้องไปสืบให้ได้เสียก่อนว่าใครเป็นคนยิงและยิงมาจากทิศไหน ลูกศรทำด้วยไม้อะไร แล้วจึงจะค่อยมาถอนลูกศรออก ภิกษุทั้งหลาย ! บุรุษผู้นั้นจะต้องตายเสียก่อนเป็นแน่แท้ ความจริงเมื่อถูกยิงแล้วหน้าที่ของเขาก็คือควรพยายามถอนลูกศรออกเสียทันที ชำระแผลให้สะอาดแล้วใส่ยาและรักษาแผลให้หายสนิท หรืออีกอุปมาหนึ่งเหมือนบุคคลที่ไฟไหม้อยู่บนศีรษะ ควรรีบดับเสียโดยพลัน ไม่ควรเที่ยววิ่งหาคนผู้เอาไฟมาเผาศีรษะตนทั้ง ๆ ที่ไฟลุกไหม้อยู่"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! สังสารวัฏฏ์นี้เต็มไปด้วยเพลิงทุกข์นานาประการโหมให้ร้อนอยู่โดยทั่ว สัตว์ทั้งหลายยังวิ่งอยู่ในกองทุกข์แห่งสังสารวัฏฏ์ ใครเล่าจะเป็นผู้ดับ ถ้าทุกคนไม่ช่วยกันดับทุกข์แห่งตน อุปมาเหมือนบุรุษสตรีผู้รวมกันอยู่ในบริเวณกว้างแห่งหนึ่ง และต่างคนต่างถือดุ้นไฟใหญ่อันไฟลุกโพลงอยู่ทั่วแล้วต่างคนต่างก็วิ่งวนกันอยู่ในบริเวณนั้น และร้องกันว่า ร้อน ร้อน ภิกษุทั้งหลาย! ครานั้นมีบุรุษผู้หนึ่งเป็นผู้ฉลาดร้องบอกให้ทุก ๆ คนทิ้งดุ้นไฟในมือของตนเสีย ผู้ที่ยอมเชื่อทิ้งดุ้นไฟก็ได้ประสบความเย็น ส่วนผู้ไม่เชื่อ ก็ยังคงวิ่งถือดุ้นไฟพร้อมด้วยร้องตะโกนว่า ร้อน ร้อน อยู่นั่นเอง ภิกษุทั้งหลาย! เราตถาคตได้ทิ้งดุ้นไฟแล้ว และร้องบอกให้เธอทั้งหลายทิ้งเสียด้วย *ดุ้นไฟที่กล่าวถึงนี้ คือกิเลสทั้งมวล อันเป็นสิ่งที่เผาลนสัตว์ให้เร่าร้อนกระวนกระวาย*"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย! อายตนะภายในหก *คือ ตา หู จมูก*

ลิ้น กายและใจ อายตนะภายนอกหก *คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์* เป็นของร้อน ร้อนเพราะไฟ คือ ราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ภิกษุทั้งหลาย! เราตถาคตไม่พิจารณาเห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ใด ๆ ที่จะครอบงำรัดตรึงใจของบุรุษได้มากเท่ารูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะแห่งสตรี ภิกษุทั้งหลาย! เราไม่พิจารณาเห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะใด ๆ ที่สามารถครอบงำรัดตรึงใจของสตรีให้มากเท่ารูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะแห่งบุรุษ”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! กามคุณนี้เรากล่าวว่าเป็นเหยื่อแห่งมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร เป็นกำลังพลแห่งมาร ภิกษุผู้ปรารถนาจะประหารมาร พึงสลัดเหยื่อแห่งมาร ขยี้พวงดอกไม้แห่งมาร และทำลายกำลังพลแห่งมารเสีย *ภิกษุทั้งหลาย ! เราเคยเยาะเย้ยกามคุณ ณ โพธิมณฑลในวันที่เราตรัสรู้นั่นเอง ว่า ดูก่อนกาม ! เราได้เห็นต้นเค้าของเจ้าแล้ว เจ้าเกิดจากความดำริคำนึงถึงนั่นเอง เราจักไม่ดำริถึงเจ้าอีก ด้วยประการฉะนี้ กามเอย ! เจ้าจะเกิดขึ้นอีกไม่ได้”*

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! จิตนี้เป็นสิ่งที่ดิ้นรนกวัดแกว่งรักษายากห้ามได้ยาก ผู้มีปัญญาพึงพยายามทำจิตนี้ให้หายดิ้นรนให้เป็นจิตตรงเหมือนช่างศรดัดลูกศรให้ตรงฉะนั้น ภิกษุทั้งหลาย ! จิตนี้คอยแต่จะกลิ้งเกลือกลงไปคลุกเคล้ากับกามคุณ เหมือนปลาซึ่งเกิดในน้ำ ถูกนายพรานเบ็ดยกขึ้นจากน้ำแล้ว คอยแต่จะดิ้นรนไปในน้ำอยู่เสมอ ผู้มีปัญญาพึงพยายามยกจิตขึ้นจากการ

อาลัยในกามคุณ ให้ละบ่วงมารเสีย”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมชาติของจิตเป็นสิ่งดิ้นรนกลับกลอกง่าย บางคราวปรากฏเหมือนช้างตกมัน ภิกษุทั้งหลาย ! พวกเธอจงเอาสติเป็นขอสำหรับเหนี่ยวรั้งช้าง คือจิตที่ดิ้นรนนี้ให้อยู่ในอำนาจ *บุคคลผู้มีอำนาจมากที่สุดและควรแก่การสรรเสริญนั้น คือผู้ที่สามารถเอาตนของตนเองไว้ในอำนาจได้ สามารถชนะตนเองได้* ผู้ชนะตนเองได้ชื่อว่าเป็นยอดนักรบในสงคราม เธอทั้งหลายจงเป็นยอดนักรบในสงครามเถิด อย่าเป็นผู้แพ้เลย”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! จิตใจที่ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม คือ นินทา สรรเสริญนั้น เป็นจิตใจที่ประเสริฐยิ่ง ภิกษุทั้งหลาย! ในหมู่มนุษย์นี้ผู้ใดฝึกตนให้เป็นคนอดทนต่อคำล่วงเกินของผู้อื่นได้ จัดว่าเป็นผู้ประเสริฐสุด ม้าอัสดร ม้าสินธพ พญาช้างตระกูลมหานาคที่ได้รับการฝึกดีแล้ว จัดเป็นสัตว์ที่ประเสริฐ แต่บุคคลที่ฝึกตนดีแล้วยังประเสริฐกว่าสัตว์เหล่านั้น”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! *ผู้อดทนต่อคำล่วงเกินของผู้สูงกว่าก็เพราะความกลัว อดทนต่อคำล่วงเกินของผู้เสมอกันเพราะเห็นว่าพอสู้กันได้ แต่ผู้ใดอดทนต่อคำล่วงเกินของผู้ซึ่งด้อยกว่าตนได้เราเรียกความอดทนนั้นว่าสูงสุด* ผู้มีความอดทน มีเมตตาย่อมเป็นผู้มีลาภมียศอยู่เป็นสุข เป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เปิดประตูแห่งความสุขสงบได้โดยง่าย สามารถปิดมูลเหตุแห่งการทะเลาะวิวาทเสียได้ คุณธรรมทั้งมวล มีศีล

และสมาธิเป็นต้น ย่อมเจริญงอกงามแก่ผู้มีความอดทนทั้งสิ้น ภิกษุทั้งหลาย ! เมตตากรุณาเป็นพรอันประเสริฐในตัวมนุษย์"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! คฤหัสถ์ผู้ยังบริโคภกามเกียจคร้านหนึ่ง พระราชาทรงประกอบกรณียกิจ โดยมิได้พิจารณาโดยรอบคอบถี่ถ้วนเสียก่อนหนึ่ง บรรพชิตไม่สำรวมหนึ่ง ผู้อ้างตนว่าเป็นบัณฑิตแต่มักโกรธหนึ่ง สี่จำพวกนี้ไม่ดีเลย *ภิกษุทั้งหลาย ! กรรมอันใดที่ทำไปแล้วต้องเดือดร้อนใจภายหลัง ต้องมีหน้าชุ่มด้วยน้ำตาเสวยผลแห่งกรรมนั้น ตถาคตกล่าวว่ากรรมนั้นไม่ดี ควรเว้นเสีย"*

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อเราอยู่ในวัยหนุ่ม มีเกศายังดำสนิท ถูกแวดล้อมด้วยสตรีล้วนแต่สะคราญตา เป็นที่น่าปรารถนาของบุรุษเพศผู้ยังตัดอาลัยในบ่วงกามมิได้ แต่เราเบื่อหน่ายในโลกียวิสัยจึงสละสมบัติบรมจักรและนางผู้จำเริญตาออกแสวงหาโมกขธรรมแต่เดียวดาย เที่ยวไปอย่างไม่มีอาลัย ปลอดโปร่งเหมือนบุคคลที่เป็นหนี้แล้วพ้นจากหนี้ เคยถูกคุมขังแล้วพ้นจากที่คุมขัง เคยเป็นโรคแล้วหายจากโรค หลังจากท่องเที่ยวอยู่เดียวดายและทำความเพียรอย่างเข้มงวดไม่มีใครจะทำได้ยิ่งกว่าอยู่เป็นเวลาหกปี เราก็ได้ประสบชัยชนะอย่างใหญ่หลวงในชีวิต ได้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณสงบเยือกเย็นถึงที่สุดล่วงพ้นบ่วงแห่งมารทั้งปวง ทั้งที่เป็นทิพย์และเป็นของมนุษย์มารและธิดามาร คือ นางตัณหา นางราคะ และนางอรดี ได้พยายามยั่วยวนเราด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อให้เราตกอยู่ในอำนาจ แต่

เราก็หาสนใจไยดีไม่ ในที่สุดพวกนางก็ถอยหนีไปเอง เราชนะมารอย่างเด็ดขาด จนมีนามก้องโลกว่า "ผู้พิชิตมาร"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ชีวิตนี้เริ่มต้นด้วยเรื่องที่น่าละอาย ทรงตัวอยู่ด้วยเรื่องที่ยุ่งยากสับสน และจบลงด้วยเรื่องเศร้าอนึ่ง ชีวิตนี้เริ่มต้นและจบลงด้วยเสียงคร่ำครวญ เมื่อลืมตาขึ้นดูโลกเป็นครั้งแรกเราก็ร้องไห้ และเมื่อจะหลับตาลาโลกเราก็ร้องไห้อีก หรืออย่างน้อยก็เป็นสาเหตุในคนอื่นหลั่งน้ำตา *เด็กร้องไห้พร้อมด้วยกำมือแน่น เป็นสัญลักษณ์ว่าเขาเกิดมาเพื่อจะหน่วงเหนี่ยวยึดถือ แต่เมื่อจะหลับตาลาโลกนั้น ทุกคนแบมือออกเหมือนจะเตือนให้ผู้อยู่เบื้องหลังสำนึกและเป็นพยานว่า เขามิได้เอาอะไรไปด้วยเลย*"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! *ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจนั้น เป็นเรื่องทรมานยิ่ง และเรื่องที่จะบังคับมิให้พลัดพราก ก็เป็นสิ่งสุดวิสัย ทุกคนจะต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ ไม่วันใด ก็วันหนึ่ง*"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ความรักเป็นความร้าย ความรักเป็นสิ่งทารุณ และเป็นเครื่องทำลายความสุขของปวงชน ทุกคนต้องการ ความสมหวังในชีวิตรัก แต่ความรักไม่เคยให้ความสมหวังแก่ใครถึงครึ่งหนึ่งแห่งความต้องการ ยิ่งความรักที่ฉาบทาด้วยความเสน่หาด้วยแล้ว ก็เป็นพิษแก่จิตใจ ทำให้ทุรนทุรายดิ้นรนไม่รู้จักจบสิ้น ความสุขที่เกิดจากความรักนั้นเหมือนความสบายของคนป่วยที่ได้กินของแสลง เธอทั้งหลายอย่าพอใจในความรัก

เลย เมื่อหัวใจยึดไว้ด้วยความรัก หัวใจนั้นจะสร้างความหวังขึ้นอย่างเจิดจ้า แต่ทุกครั้งที่เราหวัง ความผิดหวังก็จะรอเราอยู่"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! *อย่าหวังอะไรให้มากนัก จงมองดูชีวิตอย่างผู้ช่ำชอง อย่าวิตกกังวลอะไรล่วงหน้า ชีวิตนี้เหมือนเกลียวคลื่น ซึ่งก่อตัวขึ้นแล้วม้วนเข้าหาฝั่ง และแตกกระจายเป็นฟองฝอย จงยืนมองดูชีวิตเหมือนคนผู้ยืนอยู่บนฝั่งมองดูเกลียวคลื่นในมหาสมุทรฉะนั้น*"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! มนุษย์ทั้งหลายผู้ยังมีอวิชชาเป็นฝ้าบังปัญญาจักษุนั้น เป็นเสมือนทารกน้อยผู้หลงเข้าไปในป่าใหญ่อันรกทึบซึ่งเต็มไปด้วยอันตรายน่าหวาดเสียว และว้าเหว่เงียบเหงา มนุษย์ส่วนใหญ่แม้จะร่าเริงแจ่มใสอยู่ในหมู่ญาติและเพื่อนฝูง แต่ใครเล่าจะทราบว่า ภายในส่วนลึกแห่งหัวใจ เขาจะว้าเหว่และเงียบเหงาสักปานใด ถ้าทุกคนว้าเหว่ไม่แน่ใจว่า จะยึดเอาอะไรเป็นหลักที่แน่นอนของชีวิต"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! *ธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์ ไม่ว่าเขาจะอยู่ในเพศใดภาวะใด การกระทำที่นึกขึ้นภายหลังแล้วต้องเสียใจนั้นควรเว้นเสีย เพราะฉะนั้น แม้จะประสบความทุกข์ยากลำบากสักปานใดก็ต้องไม่ทิ้งธรรม* มนุษย์ที่ยังมีอาสวะอยู่ในใจนั้นย่อมจะมีวันพลั้งเผลอประพฤติผิดธรรมไปบ้างเพราะยังมีสติไม่สมบูรณ์ แต่เมื่อได้สติภายหลังแล้วก็ต้องตั้งใจประพฤติธรรมสั่งสมความดีกันใหม่ ยิ่งพวกเรานักบวชด้วยแล้วจำเป็นต้องมีอุดมคติ *การตายด้วยอุดมคตินั้นมี*

ค่ากว่าการเป็นอยู่โดยไร้อุดมคติ"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! *ธรรมดาว่าไม้จันทน์ แม้จะแห้งก็ไม่ทิ้งกลิ่น อัศวินก้าวลงสู่สงครามก็ไม่ทิ้งลีลา อ้อยแม้เข้าสู่หีบยนต์แล้วก็ไม่ทิ้งรสหวาน บัณฑิตแม้ประสบทุกข์ก็ไม่ทิ้งธรรม"*

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! *เธอทั้งหลายได้สละเพศฆราวาสมาแล้ว ซึ่งเป็นการเสียสละที่ยิ่งใหญ่ยากที่ใคร ๆ จะสละได้ ขอให้เธอเสียสละต่อไปเถิด และสละให้ลึกกว่านั้นคือไม่สละแต่เพียงเพศอย่างเดียว แต่จงสละความรู้สึกอันจะเป็นข้าศึกต่อเพศเสียด้วย* เธอเคยฟังสุภาษิตอันกินใจยิ่งมาแล้วมิใช่หรือ บุคคลร้อยคนหาคนกล้าได้หนึ่งคน บุคคลพันคนหาคนเป็นบัณฑิตได้หนึ่งคน บุคคลแสนคนหาคนพูดความจริงได้เพียงหนึ่งคน ส่วนคนที่เสียสละได้ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่ทราบว่าจะมีหรือไม่ คือไม่ทราบว่าจะหาในบุคคลจำนวนเท่าไรจึงจะพบได้หนึ่งคน"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ข้าวเปลือก ทรัพย์ เงินทองหรือของที่บุคคลหวงแหนอย่างใดอย่างหนึ่ง รวมทั้งทาส กรรมกร คนใช้และที่อยู่อาศัย สิ่งอื่น ๆ ทั้งหมดนี้บุคคลนำไปไม่ได้ ต้องทอดทิ้งไว้ทั้งหมด *แต่สิ่งที่บุคคลทำด้วยกาย วาจา หรือด้วยใจ นั่นแหละที่จะเป็นของเขา เป็นสิ่งที่เขาต้องนำไปเหมือนเงาตามตัว* เพราะฉะนั้นผู้ฉลาดพึงสั่งสมกัลยาณกรรมอันจะนำติดตัวไปสู่สัมปรายภพได้ บุญย่อมเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลาย

ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อไฟไหม้บ้าน ภาชนะเครื่องใช้อันใดที่เจ้าของนำออกไปได้ ของนั้นก็เป็นประโยชน์แก่เจ้าของ ที่นำออกไม่ได้ก็ถูกไฟไหม้วอดวายอยู่ ณ ที่นั่นเอง ฉันใดคนในโลกนี้ถูกไฟ คือ ความแก่ ความตายไหม้อยู่ก็ฉันนั้น คนผู้ฉลาดย่อมนำของออกด้วยการให้ทาน ของที่บุคคลให้แล้วชื่อว่านำออกดีแล้ว มีความสุขเป็นผล ส่วนของที่ยังไม่ได้ให้หาเป็นเช่นนั้นไม่ แต่โจรอาจขโมยเสียบ้าง ไฟอาจจะไหม้เสียบ้าง อีกอย่างหนึ่ง *เมื่อความตายมาถึงเข้า บุคคลย่อมละทรัพย์สมบัติและแม้สรีระของตนไว้ นำไปไม่ได้เลย* ผู้มีปัญญารู้ความจริงข้อนี้แล้ว พึงบริโภคใช้สอย พึงให้เพื่อสงเคราะห์ผู้อื่นเมื่อได้ให้ได้บริโภคตามสมควรแล้ว เป็นผู้ไม่ถูกติเตียน ย่อมเข้าสู่ฐานะอันประเสริฐ”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ความตระหนี่ลาภเป็นความโง่เขลาเหมือนชาวนาที่ตระหนี่ไม่ยอมหว่านพันธุ์ข้าวลงในนา เขาเก็บพันธุ์ข้าวเปลือกไว้จนเน่าและเสีย ไม่สามารถจะปลูกได้อีก ข้าวเปลือกที่หว่านลงแล้วหนึ่งเมล็ด ย่อมให้ผลหนึ่งรวงฉันใด ทานที่บุคคลทำแล้วก็ฉันนั้น ย่อมมีผลมากผลไพศาล การรวบรวมทรัพย์ไว้โดยมิได้ใช้สอยให้เป็นประโยชน์ ทรัพย์นั้นจะมีคุณแก่ตนอย่างไร เหมือนผู้มีเครื่องประดับอันวิจิตรตระการตาแต่หาได้ประดับไม่ เครื่องประดับนั้นจะมีประโยชน์อะไร รังแต่จะก่อความหนักใจในการเก็บรักษา”

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย! นกชื่อ "มัยหกะ" ชอบเที่ยวไปตามซอกเขาและที่ต่าง ๆ มาจับต้นเลียบที่มีผลสุกแล้วร้องว่าของกูของกู ในขณะที่มันร้องอยู่นั่นเอง หมู่นกเหล่าอื่นที่บินมากินผลเลียบตามต้องการแล้วจากไป นกมัยหกะก็ยังคงร้องว่า ของกูของกู อยู่นั่นเอง ข้อนี้ฉันใด บุคคลบางคนในโลกนี้ก็ฉันนั้น รวบรวมสะสมทรัพย์ไว้มากมาย แต่ไม่สงเคราะห์ญาติตามที่ควร ทั้งมิได้ใช้สอยเองให้ผาสุก มัวเฝ้ารักษาและภูมิใจว่าของเรามีของเรามี ดังนี้ เมื่อเขาประพฤติอยู่เช่นนี้ ทรัพย์สมบัติย่อมเสียหายไป ทรุดโทรมไปด้วยเหตุต่าง ๆ มากหลาย เขาก็คงคร่ำครวญอยู่อย่างเดิมนั่นเอง และต้องเสียใจในของที่เสียไปแล้ว เพราะฉะนั้น ผู้ฉลาดหาทรัพย์ได้แล้ว พึงสงเคราะห์คนที่ควรสงเคราะห์ มีญาติ เป็นต้น"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ทรัพย์ของคนไม่ดีนั้น ไม่สู้อำนวยประโยชน์แก่ใคร เหมือนสระโบกขรณีอันตั้งอยู่ในที่ไม่มีมนุษย์ แม้จะใสสะอาดจืดสนิทเย็นดี มีท่าลงสะดวกน่ารื่นรมย์ แต่มหาชนก็หาได้ดื่ม อาบหรือใช้สอยตามต้องการไม่ น้ำนั้นมีอยู่อย่างไร้ประโยชน์ ทรัพย์ของคนตระหนี่ก็ฉันนั้น ไม่อำนวยประโยชน์สุขแก่ใคร ๆ เลย รวมทั้งตัวเขาเองด้วย ส่วนคนดีเมื่อมีทรัพย์แล้วย่อมบำรุงมารดา บิดา บุตร ภรรยา บ่าวไพร่ให้เป็นสุข บำรุงสมณะพราหมจารย์ให้เป็นสุข เปรียบเสมือนสระโบกขรณีอันอยู่ไม่ไกลจากบ้านหรือนิคม มีท่าลงเรียบร้อยสะอาดเยือกเย็นน่ารื่นรมย์ มหาชนย่อมได้อาศัยนำไปอาบดื่ม

และใช้สอยตามต้องการ โภคทรัพย์ของคนดีย่อมเป็นดังนี้ หาอยู่โดยเปล่าประโยชน์ไม่”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! นักกายกรรมผู้มีกำลังมาก คือ นักมวยปล้ำผู้มีกำลังมหาศาลนั้นก่อนที่จะได้กำลังมาเขาก็ต้องออกกำลังไปก่อน การเสียสละนั้น คือการได้มาซึ่งผลอันเลิศในบั้นปลาย ***ผู้ไม่ยอมเสียสละอะไรย่อมไม่ได้อะไร*** จงดูเถิด! มนุษย์ทั้งหลายรดน้ำต้นไม้ที่โคนแต่ต้นไม้นั้นย่อมให้ผลที่ปลาย เธอทั้งหลายจงพิจารณาดูความจริงตามธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งเถิด คือ แม่น้ำสายใดเป็นแม่น้ำตาย ไม่ไหล ไม่ถ่ายเทไปสู่ที่อื่น หยุดนิ่งขังอยู่ที่เดียว แม่น้ำสายนั้นย่อมพลันตื้นเขินและสกปรกเน่าเหม็นเพราะสิ่งสกปรกลงมามิได้ถ่ายเท นอกจากนี้บริเวณที่ใกล้แม่น้ำสายนั้น จะหาพืชพันธุ์ธัญญาหารที่เขียวสดก็หายาก แต่แม่น้ำสายใดไหลเอื่อยลงสู่ทะเลหรือแตกสาขาออกไปไหลเรื่อยไปไม่รู้จักหมดสิ้น คนทั้งหลายได้อาศัยอาบดื่ม และใช้สอยตามปรารถนา มันจะใสสะอาดอยู่เสมอ ไม่มีวันเหม็นเน่าหรือสกปรกได้เลย พืชพันธุ์ ธัญญาหาร ณ บริเวณใกล้เคียงก็เขียวสดสวยงาม”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! บุคคลผู้ตระหนี่เมื่อได้ทรัพย์แล้วก็เก็บตุนไว้ไม่ถ่ายเทให้ผู้อื่นบ้างก็เหมือนแม่น้ำตายไม่มีประโยชน์อะไรแก่ใคร ส่วนผู้ไม่ตระหนี่ เป็นเหมือนแม่น้ำที่ไหลเอื่อยอยู่เสมอ กระแสน้ำก็ไม่ขาด ทั้งยังเป็นประโยชน์แก่มนุษย์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้น สาธุชนได้ทรัพย์แล้วพึงบำเพ็ญตนเสมือนแม่น้ำซึ่ง

ไหลใสสะอาด ไม่พึงเป็นเช่นแม่น้ำตาย”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ยัญญสัมปทา หรือทานจะมีผลมาก อานิสงส์ไพศาล ถ้าประกอบด้วยองค์หก กล่าวคือ

๑. ก่อนให้ ผู้ให้ก็มีใจผ่องใส ชื่นบาน

๒. เมื่อกำลังให้ จิตใจก็ผ่องใส

๓. เมื่อให้แล้ว ก็มีความยินดี ไม่เสียดาย

๔. ผู้รับเป็นผู้ปราศจากราคะ หรือปฏิบัติเพื่อปราศจากราคะ

๕. ผู้รับเป็นผู้ปราศจากโทสะ หรือปฏิบัติเพื่อปราศจากโทสะ

๖. ผู้รับเป็นผู้ปราศจากโมหะ หรือปฏิบัติเพื่อปราศจากโมหะ

ภิกษุทั้งหลาย ทานที่ประกอบด้วยองค์หกนี้แล เป็นการยากที่จะกำหนดผลแห่งบุญว่ามีประมาณเท่านั้นเท่านี้ อันที่จริงเป็นกองบุญใหญ่ที่นับไม่ได้ ไม่มีประมาณ เหลือที่จะกำหนด เหมือนน้ำในมหาสมุทรย่อมกำหนดได้โดยยาก ว่ามีประมาณเท่านั้นเท่านี้”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! *คราวหนึ่งพระเจ้าปเสนทิโกศลราชาแห่งแคว้นนี้ เข้าไปหาตถาคตและถามว่า บุคคลควรจะให้ทานในที่ใด เราตอบว่า ควรให้ในที่ที่เลื่อมใส คือเลื่อมใสบุคคลใด คณะใด ก็ควรให้แก่บุคคลนั้น ในคณะนั้น พระองค์ถามต่อไป ว่า ให้ทานในที่ใดจึงจะมีผลมาก เราตถาคต*

ตอบว่า ถ้าต้องการผลมากแล้วละก็ควรจะให้ทานในท่านผู้มีศีล การให้แก่บุคคลผู้ทุศีลหามีผลมากอย่างนั้นไม่ สถานที่ทำบุญเปรียบเหมือนเนื้อนา เจตนาและไทยทานของทายกเปรียบเหมือนเมล็ดพืช ถ้าเนื้อนาดีคือบุคคลผู้รับเป็นคนดีมีศีลธรรม และประกอบด้วยเมล็ดพืช คือเจตนาและไทย-ทานของทายกบริสุทธิ์ ทานนั้นย่อมมีผลมาก การหว่านข้าวลงในนาที่เต็มไปด้วย หญ้าแฝกและหญ้าคา ต้นข้าวย่อมขึ้นได้โดยยากฉันใด การทำบุญในคณะบุคคลผู้มีศีลน้อย มีธรรมน้อย ก็ฉันนั้น คือย่อมได้บุญน้อย ส่วนการทำบุญในคณะบุคคล ซึ่งมีศีลดี มีธรรมงาม ย่อมจะมีผลมาก เป็นภาวะอันตรงกันข้ามอยู่ดังนี้ เพราะฉะนั้น บุคคลไม่ควรประมาทว่าบุญหรือบาปเพียงเล็กน้อยจะไม่ให้ผล หยาดน้ำที่ไหลลงทีละหยด ยังทำให้แม่น้ำเต็มได้ฉันใด การสั่งสมบุญหรือบาปแม้ทีละน้อยก็ฉันนั้น ผู้สั่งสมบุญ ย่อมเปี่ยมล้นไปด้วยบุญ ผู้สั่งสมบาป ย่อมเพียบแปร้ไปด้วยบาป”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! *พรหมจรรย์นี้เราประพฤติมิใช่เพื่อหลอกลวงคน มิใช่เพื่อให้คนทั้งหลายมานับถือ มิใช่เพื่ออานิสงส์ลาภสักการะและความสรรเสริญ* มิใช่จุดมุ่งหมายเพื่อเป็นเจ้าลัทธิและแก้ลัทธิอย่างนั้นอย่างนี้ มิใช่เพื่อให้ใครรู้จักตัวว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ *ที่แท้พรหมจรรย์นี้เราประพฤติเพื่อสังวระ คือความสำรวม เพื่อปหานะ คือความละ เพื่อวิราคะ คือคลายความกำหนัดยินดี และเพื่อนิโรธะ คือความดับ*

ทุกข์"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมที่เราได้บรรลุแล้วนี้ลึกซึ้งเห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบประณีตมิใช่วิสัยแห่งสัตว์ คือคิดเอาไม่ได้ หรือไม่ควรลงความเห็นด้วยการเดา แต่เป็นธรรมที่บัณฑิตพอจะรู้ได้"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! จงดูกายอันนี้เถิด ฟันหัก ผมหงอก หนังเหี่ยว ๆ ยาน ๆ มีอาการทรุดโทรมให้เห็นอย่างเด่นชัด เหมือนเกวียนที่ชำรุดแล้วชำรุดอีก ได้อาศัยแต่ไม้ไผ่มาซ่อมไว้ ผูกกระหนาบคาบค้ำไว้จะยืนนานไปได้สักเท่าไร การแตกสลายย่อมจะมาถึงเข้าสักวันหนึ่ง *ภิกษุทั้งหลายพวกเธอจงมีธรรมเป็นที่เกาะที่พึ่งเถิด อย่าคิดยึดสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย แม้ตถาคตก็เป็นแต่เพียงผู้บอกทางเท่านั้น*"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! จงดูกายอันเปื่อยเน่านี้เถิด มันอาดูรไม่สะอาด มีสิ่งสกปรกไหลเข้าไหลออกอยู่เสมอ ถึงกระนั้นก็ตาม มันยังเป็นที่พอใจปรารถนายิ่งนักของคนผู้ไม่รู้ความจริงข้อนี้ ภิกษุทั้งหลายร่างกายนี้ไม่นานนักหรอกคงจะนอนทับถมแผ่นดิน ร่างกายนี้เมื่อปราศจากวิญญาณครองแล้วก็ถูกทอดทิ้งเหมือนท่อนไม้ ที่ไร้ค่าอันเขาทิ้งเสียแล้วโดยไม่ไยดี"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย! อันร่างกายนี้สะสมไว้แต่ของสกปรกโสโครก มีสิ่งปฏิกูลไหลออกจากทวารทั้งเก้า มีช่องหู ช่องจมูกเป็นต้น เป็นที่อาศัยแห่งสัตว์เล็กสัตว์น้อย เป็นป่าช้าแห่งซากสัตว์นานาชนิด เป็นรังแห่งโรค เป็นที่เก็บมูตรและกรีษ อุปมา

เหมือนถุงหนังซึ่งบรรจุเอาสิ่งโสโครกต่าง ๆ เข้าไว้แล้วซึมออกมาเสมอ ๆ เจ้าของกายจึงต้องชำระล้างขัดถูวันละหลาย ๆ ครั้ง เมื่อเว้นจากการชำระล้างแม้เพียงวันเดียวหรือสองวัน กลิ่นเหม็นก็ปรากฏเป็นที่รังเกียจเป็นของน่าขยะแขยง"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ร่างกายนี้เป็นเหมือนเรือนซึ่งสร้างด้วยโครงกระดูก มีหนังและเลือดเป็นเครื่องฉาบทา ที่มองเห็นเปล่งปลั่งผุดผาดนั้น เป็นแต่เพียงผิวหนังเท่านั้น เหมือนมองเห็นความงามแห่งหีบศพอันวิจิตรตระการตา ผู้ไม่รู้ก็ติดในหีบศพนั้น แต่ผู้รู้เมื่อทราบว่าเป็นหีบศพ แม้ภายนอกจะวิจิตรตระการตาเพียงไร ก็หาพอใจยินดีไม่ เพราะทราบชัดว่าภายในแห่งหีบอันสวยงามนั้นมีสิ่งปฏิกูลพึงรังเกียจ"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! อริยมรรคประกอบด้วยองค์แปดเป็นทางอันประเสริฐ สามารถทำให้บุคคลเดินไปตามทางนี้ถึงซึ่งความสุขสงบเย็นเต็มที่ เป็นทางเดินไปสู่อมตะ"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! *ถ้าภิกษุหรือใคร ๆ ก็ตาม พึงอยู่โดยชอบ ปฏิบัติดำเนินตามมรรคอันประเสริฐประกอบด้วยองค์แปดนี้อยู่ โลกก็จะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์*"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ผู้ใดเคารพหนักแน่นในพระศาสดาและพระธรรม มีความยำเกรงในสงฆ์ มีความเคารพหนักแน่นในสมาธิ มีความเพียรเครื่องเผาบาปเคารพในไตรสิกขาและเคารพในปฏิสันถาร การต้อนรับอาคันตุกะ ผู้เช่นนั้นย่อมไม่เสื่อม ดำรงตนอยู่ใกล้พระนิพพาน"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! *ตราบใดที่พวกเธอยังหมั่นประชุมกันเนืองนิตย์ พร้อมเพรียงกันประชุม เคารพในสิกขาบทบัญญัติ ยำเกรงภิกษุผู้เป็นสังฆเถระสังฆบิดร ไม่ยอมตนให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจแห่งตัณหา พอใจในการอยู่อาศัยเสนาสนะป่า ปรารถนาให้เพื่อนพรหมจารีย์มาสู่สำนักและอยู่เป็นสุข ตราบนั้นพวกเธอจะไม่เสื่อมเลย มีแต่ความเจริญโดยส่วนเดียว*"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย! ตราบใดที่พวกเธอไม่หมกมุ่นกับการงานมากเกินไป ไม่พอใจด้วยการคุยฟุ้งซ่าน ไม่ชอบใจในการนอนมากเกินควร ไม่ยินดีในการคลุกคลีด้วยหมู่คณะ ไม่เป็นผู้ปรารถนาลามก ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจแห่งความปรารถนาชั่ว ไม่คบมิตรเลว ไม่หยุดความเพียรพยายามเพื่อบรรลุคุณธรรมชั้นสูงขึ้นไปแล้ว ตราบนั้นพวกเธอจะไม่มีความเสื่อมเลย มีแต่ความเจริญโดยส่วนเดียว"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย! วาจาสุภาษิตย่อมไม่มีประโยชน์แก่ผู้ไม่ทำตาม เหมือนดอกไม้ที่มีสีสวย สัณฐานดี แต่หากลิ่นมิได้ แต่วาจาสุภาษิตจะมีประโยชน์อย่างมากแก่ผู้ทำตาม เหมือนดอกไม้ที่มีสีสวย มีสัณฐานงามและมีกลิ่นหอม ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมที่เรากล่าวดีแล้วนั้น ย่อมไม่มีผลมาก ไม่มีอานิสงส์ไพศาลแก่ผู้ไม่ทำตามโดยเคารพ แต่จะมีผลมาก มีอานิสงส์ไพศาลแก่ผู้ซึ่งกระทำโดยนัยตรงกันข้าม มีการฟังโดยเคารพเป็นต้น"

พระพุทธองค์ตรัสกับพระอานนท์ว่า "มาเถิดอานนท์ !

เราจักไปกุสินารานครด้วยกัน” พระอานนท์รับพุทธบัญชาแล้วประกาศให้ภิกษุทั้งหลายทราบพร้อมกัน แล้วเดินจากสถานที่นั้นมุ่งสู่กุสินารานคร ในระหว่างทางทรงเหน็ดเหนื่อยมากจึงแวะเข้าร่มพฤกษ์ใบหนาต้นหนึ่ง รับสั่งให้พระอานนท์ปูผ้าสังฆาฏิทำเป็นสี่ชั้น

“อานนท์ ! เราเหน็ดเหนื่อยเหลือเกิน อาพาธก็มีอาการรุนแรงขึ้น เร็วเข้าเถิดรีบปูลาดสังฆาฏิลง เราจะนอนพักผ่อนและขอให้เธอไปนำน้ำมาดื่มพอแก้กระหาย”

“พระเจ้าข้า” พระอานนท์ทูล “เกวียนเป็นจำนวนมากเพิ่งผ่านพ้นลำน้ำไปสักครู่นี้เอง น้ำยังขุ่นอยู่ไม่สมควรที่พระองค์จะดื่ม ขอพระองค์ไปดื่ม ณ แม่น้ำกกุธานทีเถิด มีน้ำใสจืดสนิทเย็นดี”

“อย่าเลย อานนท์” พระตถาคต ตรัสเป็นเชิงวิงวอน “อย่าคอยจนไปถึงแม่น้ำกกุธานทีเลย เรากระหายเหลือเกิน ร่างกายร้อน คอแห้งผาก เธอจงรีบไปนำน้ำมาเถิด”

พระอานนท์รับพุทธบัญชาแล้ว ถือบาตรของพระตถาคตเจ้าไป ท่านมีอาการเศร้าซึมและวิตกกังวล เมื่อมาถึงริมแม่น้ำยังมองเห็นน้ำขุ่นอยู่ ท่านมีอาการเหมือนว่าจะเดินกลับ แต่ด้วยความเชื่อและห่วงใยในพระศาสดา จึงเดินลงไปอีก พอท่านทำท่าจะตักน้ำขึ้นมาเท่านั้น น้ำซึ่งมีสีขุ่นขาวเพราะรอยเกวียนและโคก็ปรากฏเป็นน้ำใสสะอาดเหมือนกระจกเงา ท่านจึงตักน้ำนั้นมา แล้วรีบเดินกลับน้อมบาตรน้ำเข้าไปถวายพระศาสดา

พระพุทธองค์ทรงดื่มด้วยความกระหาย พระอานนท์มองดูด้วยความชื่นชมในพุทธบารมีแล้วทูลว่า "พระพุทธเจ้าข้า อัศจรรย์จริง ! สิ่งที่ไม่เคยมีไม่เคยปรากฏ ได้มีได้ปรากฏแล้ว เป็นเพราะพุทธานุภาพโดยแท้ บารมีธรรมเป็นสั่งสมแท้" แล้วท่านก็เล่าเรื่องน้ำที่ขุ่นกลับใสสะอาดโดยฉับพลันให้พระผู้มีพระภาคสดับ พระจอมมุนีคงประทับสงบนิ่งด้วยอาการแห่งผู้เจนจบและเข้าใจในความเป็นไปทั้งปวง

ก่อนหน้านี้เพียงเล็กน้อย เมื่อพระองค์ผ่านมาทางเมืองปาวา ประทับ ณ สวนมะม่วงของนายจุนทะบุตรแห่งนายช่างทอง นายจุนทะทูลอาราธนาพระพุทธองค์รับภัตตาหาร ณ บ้านของตน แล้วจัดแจงขาทนียโภชนียาหารอย่างประณีต รุ่งขึ้นได้เวลาแล้ว อาราธนาพระพุทธองค์และภิกษุสงฆ์เพื่อเสวย พระพุทธองค์ทอดทัศนาการเห็นสูกรมัทวะอาหารชนิดหนึ่งซึ่งย่อยยาก จึงรับสั่งให้ถวายแด่พระองค์แต่เพียงผู้เดียว มิให้ถวายแก่ภิกษุรูปอื่น เมื่อพระองค์เสวยแล้วก็รับสั่งให้ฝังเสีย

ดูเถิด ! พระมหากรุณาแห่งพระองค์ถึงปานนี้ สำหรับพระองค์นั้นมิได้ห่วงใยในชีวิตอีกแล้ว เพราะถึงอย่างไรก็ต้องนิพพานในคืนวันนี้แน่นอน ทรงเป็นห่วงภิกษุสาวกจะลำบากถ้าฉันอาหารที่ย่อยยากชนิดนั้น ประหนึ่งมารดาหรือบิดาผู้เปี่ยมด้วยเมตตาธรรมในบุตรของตน ทราบว่าอะไรจะทำให้บุตรธิดาลำบาก ย่อมพร้อมที่จะรับความลำบากอันนั้นเสียเอง

สูกรมัทวะให้ผลในทันที อาการประชวรของพระองค์ทรุด

หนักลงอย่างน่าวิตก มีพระบังคนเป็นโลหิต แต่ถึงกระนั้นก็ยังเสด็จด้วยพระบาทเปล่าจากปาวาสู่กุสินารานครดังกล่าวแล้ว

พระองค์ต้องหยุดพักเป็นระยะ ๆ หลายครั้งก่อนจะถึงกุสินาราราชธานีแห่งมัลลกษัตริย์ ณ ใต้ร่มพฤกษ์ใบหนาแห่งหนึ่ง ขณะที่พระองค์หยุดพักมีบุตรแห่งมัลลกษัตริย์นามว่าปุกกุสะ เคยเป็นศิษย์ของอาฬารดาบส กาลามโคตร เดินทางจากกุสินาราเพื่อไปยังปาวานคร ได้เห็นพระผู้มีพระภาค แล้วเกิดความเลื่อมใส จึงน้อมนำผ้าคู่งามซึ่งมีสีเหมือนทองสิงคีเข้าไปถวาย รับสั่งให้ถวายแก่พระองค์ผืนหนึ่งแก่พระอานนท์ผืนหนึ่ง

พระอานนท์เห็นว่าผ้านั้นไม่สมควรแก่ตน จึงน้อมนำผ้านั้นเข้าไปถวายพระผู้มีพระภาคอีกผืนหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงนุ่งและห่มแล้วผ้านั้นสวยงามยิ่งนัก ปรากฏประดุจถ่านเพลิงปราศจากควันและเปลวพระฉวีของพระองค์เล่าก็ช่างผุดผ่องงดงามเกินเปรียบ ท่านได้เห็นเหตุการณ์ดังนั้นจึงกราบทูลพระพุทธองค์ว่า

“ข้าแต่พระผู้มีพระภาคผู้ประเสริฐ! ข้าพระองค์สังเกตเห็นพระฉวีของพระองค์ผุดผ่องยิ่งนัก เกินที่จะเปรียบด้วยสิ่งใดเปล่งปลั่งมีรัศมี พระองค์ผู้ประเสริฐ! บัดนี้พระองค์ทรงมีพระชนมายุถึงแปดสิบแล้ว อยู่ในวัยชราเต็มที่เหมือนผลไม้สุกจนงอม อนึ่งเล่าเวลานี้พระองค์ทรงพระประชวรหนัก ร่างกายเป็นผู้มีโรคเบียดเบียนแต่เหตุไฉนผิวพรรณของพระองค์จึงผุดผ่องยิ่งนัก”

“อานนท์ !” พระศาสดาตรัสตอบ “เป็นธรรมดาของพระ

พุทธเจ้าที่เป็นอย่างนี้ ในคราวจะตรัสรู้คราวหนึ่ง และก่อนที่จะนิพพานอีกคราวหนึ่ง ผิวพรรณแห่งตถาคตย่อมปรากฏงดงามประดุจรัศมีแห่งสุริยาเมื่อแรกรุ่งอรุณและจวนจะอัสดง ดูกร-อานนท์ ! ในยามสุดท้ายแห่งราตรีนี้ ตถาคตจะต้องปรินิพพานในระหว่างต้นสาละทั้งคู่ซึ่งโน้มกิ่งเข้าหากัน มีใบใหญ่หนา มีดอกเป็นช่อชั้น" ตรัสดังนั้นแล้ว จึงเสด็จนำพระอานนท์ไปสู่ฝั่งน้ำกกุธานที เสด็จลงสรงสำราญตามพระพุทธอัธยาศัย แล้วเสด็จขึ้นจากกกุธานที ไปประทับ ณ อัมพวันรับสั่งให้พระ-จุนทะน้องชายพระสารีบุตรปูลาดสังฆาฏิเป็นสี่ชั้นแล้วบรรทมด้วยสีหะไสยา คือตะแคงขวาเอาพระหัตถ์รองรับพระเศียรซ้อนพระบาทให้เหลื่อมกัน มีพระสติสัมปชัญญะตั้งพระทัยว่าจะลุกขึ้นในไม่ช้า

ขณะนั้นเอง ความปริวิตกถึงนายจุนทะผู้ถวายสูกรมัทวะก็เกิดขึ้น จึงตรัสกับพระอานนท์ว่า "อานนท์ ! เมื่อเรานิพพานไปแล้วอาจมีผู้กล่าวโทษจุนทะว่าถวายอาหารที่เป็นพิษ จนเป็นเหตุให้เราปรินิพพาน หรือมิฉะนั้นจุนทะอาจจะเกิดวิปฏิสารเดือด-ร้อนใจตัวเองว่า เพราะเสวยสูกรมัทวะอันตนถวายแล้ว พระ-ตถาคตจึงนิพพาน ดูกรอานนท์ ! บิณฑบาตทานที่มีอานิสงส์มากมีผลไพศาลมีอยู่สองคราวด้วยกัน คือ เมื่อนางสุชาดาถวายเราก่อนจะตรัสรู้ครั้งหนึ่ง และอีกครั้งหนึ่งที่จุนทะถวายนี้ ครั้งแรกเสวยอาหารของสุชาดาแล้วตถาคตก็ถึงซึ่งกิเลสนิพพาน คือการดับกิเลส ครั้งหลังนี้เสวยอาหารของจุนทะบุตรนายช่างทอง

แล้วเราก็นิพพานด้วยขันธนิพพาน คือดับขันธ์อันเป็นวิบากที่ยังเหลืออยู่ ถ้าใคร ๆ จะพึงตำหนิจุนทะ เธอพึงกล่าวให้เขาเข้าใจตามนี้ ถ้าจุนทะจะพึงเดือดร้อนใจ เธอพึงกล่าวปลอบใจให้เขาคลายวิตกกังวลเสีย อาหารของจุนทะเป็นอาหารมื้อสุดท้ายสำหรับเรา”

ครั้นแล้วพระผู้มีพระภาคเจ้า มีพระอานนท์เป็นปัจฉาสมณะ มีภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เป็นบริวารเสด็จข้ามแม่น้ำหิรัญญวดี ถึงกรุงกุสินารา เสด็จเข้าสู่สาละวโนทยานคืออุทยานซึ่งสะพรึบพรั่งด้วยต้นสาละ รับสั่งให้พระอานนท์จัดแท่นบรรทมระหว่างต้นสาละ ซึ่งมีกิ่งโน้มเข้าหากันให้หันพระเศียรไปทางทิศอุดร

ครั้งนั้นมีบุคคลเป็นจำนวนมาก จากสารทิศต่าง ๆ เดินทางมาเพื่อเฝ้าพระพุทธสรีระเป็นปัจฉิมกาล แผ่เป็นปริมณฑลกว้างออกไปสุดสายตา สมเด็จพระมหาสมณะทรงเห็นเหตุการณ์ดังนี้แล้ว จึงตรัสกับพระอานนท์เป็นเชิงปรารภว่า

“อานนท์ ! *พุทธบริษัททั้งสี่ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ทำสักการะบูชาเราด้วยเครื่องบูชาสักการะทั้งหลายอันเป็นอามิส เช่น ดอกไม้ ธูป เทียน เป็นต้น หาชื่อว่าบูชาตถาคตด้วยการบูชาอันยิ่งไม่ อานนท์เอย ! ผู้ใดปฏิบัติตามธรรมปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติธรรมให้เหมาะสม ผู้นั้นแลชื่อว่าสักการะบูชาเราด้วยการบูชาอันยอดเยี่ยม”*

พระอานนท์ทูลว่า “พระองค์ผู้เจริญ ! เมื่อก่อนนี้ออกพรรษาแล้ว ภิกษุทั้งหลายต่างพากันเดินทางมากจากทิศานุทิศ

เพื่อเฝ้าพระองค์ ฟังโอวาทจากพระองค์ บัดนี้พระองค์จะปรินิพพานเสียแล้ว ภิกษุทั้งหลายจะพึงไป ณ ที่ใด ?"

"อานนท์ ! สถานที่อันเป็นเหตุให้ระลึกถึงเราก็มีอยู่คือ สถานที่ที่เราประสูติแล้ว คือลุมพินีวันสถาน สถานที่ที่เราตั้งอาณาจักรแห่งธรรมขึ้นเป็นครั้งแรก คือป่าอิสิปตนมิคทายะ แขวงเมืองพาราณสี สถานที่ที่เราตรัสรู้อนุตตรสัมมาโพธิญาณ บรรลุความรู้อันประเสริฐ ทำกิเลสให้สิ้นไป คือโพธิมณฑลตำบลอุรุเวลาเสนานิคม และสถานที่ที่เราจะปรินิพพาน ณ บัดนี้คือ ป่าไม้สาละ ณ นครกุสินารา อานนท์เอย ! สถานที่ทั้งสี่แห่งนี้ เป็นสังเวชนียสถาน สารานียสถานสำหรับให้ระลึกถึงเราและเดินตามรอยพระบาทแห่งเรา"

"ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ! ในพรหมจรรย์นี้มีสุภาพสตรีเป็นอันมากเข้ามาเกี่ยวข้องอยู่ในฐานะต่าง ๆ เป็นมารดาบ้างเป็นพี่หญิงน้องหญิงบ้าง เป็นเครือญาติบ้างและเป็นผู้เลื่อมใสในพระรัตนตรัยบ้าง ภิกษุจะพึงปฏิบัติต่อสตรีอย่างไร ?"

"อานนท์ ! การที่ภิกษุจะไม่ดูไม่แลสตรีเพศเสียเลยนั้นเป็นการดี"

"ถ้าจำเป็นต้องดูต้องเห็นเล่าพระเจ้าข้า" พระอานนท์ทูลซัก

"ถ้าจำเป็นต้องดูต้องเห็น ก็อย่าพูดด้วย อย่าสนทนาด้วยนั้นเป็นการดี" พระศาสดาตรัสตอบ

"ถ้าจำเป็นต้อนสนทนาด้วยเล่าพระเจ้าข้า จะปฏิบัติอย่างไร"

"ถ้าจำเป็นต้องสนทนาด้วยก็จงมีสติไว้ ควบคุมสติให้ดี สำรวมอินทรีย์ วาจาให้เรียบร้อย อย่าให้ความกำหนัดยินดี หรือความหลงใหลครอบงำจิตใจได้ อานนท์! เรากล่าวว่าสตรีที่บุรุษเอาใจเข้าไปเกาะเกี่ยวนั้นเป็นมลทินของพรหมจรรย์"

"แล้วสตรีที่บุรุษมิได้เอาใจเข้าไปเกี่ยวเกาะเล่าพระเจ้าข้า จะเป็นมลทิลของพรหมจรรย์หรือไม่ ?"

"ไม่เป็นซิอานนท์ ! เธอระลึกได้อยู่หรือ เราเคยพูดไว้ว่า *อารมณ์อันวิจิตร สิ่งสวยงามในโลกนี้มิใช่กาม แต่ความกำหนัดที่เกิดขึ้นเพราะการดำริต่างหากเล่าเป็นกามของคน เมื่อกระชากความพอใจออกเสียได้แล้ว สิ่งวิจิตรสวยงามก็อยู่อย่างเก้อ ๆ ทำพิษอะไรมิได้อีกต่อไป"*

พระผู้มีพระภาคบรรทมสงบนิ่ง พระอานนท์ก็พลอยนิ่งตามไปด้วย ดูเหมือนท่านจะตรึกตรองพุทธวจนะที่ตรัสจบลงสักครู่นี้

ความเงียบสงัดปกคลุมอยู่ครู่หนึ่ง แล้วพระอานนท์ก็ทูลว่า "ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ! เมื่อพระองค์ปรินิพพานไปแล้ว จะปฏิบัติเกี่ยวกับพุทธสรีระอย่างไร"

"อย่าเลยอานนท์" พระศาสดาทรงห้าม "เธออย่ากังวลกับเรื่องนี้เลย หน้าที่ของพวกเธอคือคุ้มครองตนด้วยดี จงพยายามทำความเพียรเผาบาป ให้เร่าร้อนอยู่ทุกอิริยาบถเถิด

สำหรับเรื่องสรีระของเราเป็นหน้าที่ของคฤหัสถ์ที่จะพึงทำกัน กษัตริย์ พราหมณ์ และคหบดีเป็นจำนวนมากที่เลื่อมใสตถาคตก็มีอยู่ไม่น้อย เขาคงทำกันเองเรียบร้อย”

“พระเจ้าข้า” พระอานนท์ทูล “เรื่องนี้เป็นหน้าที่ของคฤหัสถ์ก็จริงอยู่ แต่ถ้าเขาถามข้าพระองค์ ข้าพระองค์จะพึงบอกเขาอย่างไร”

“อานนท์ ! ชนทั้งหลายเมื่อปฏิบัติต่อสรีระแห่งพระเจ้าจักรพรรดิ์อย่างไร ก็พึงปฏิบัติต่อสรีระแห่งตถาคตอย่างนั้นเถิด”

“ทำอย่างไรเล่า พระเจ้าข้า”

“อานนท์ ! คืออย่างนี้ เขาจะพันสรีระแห่งพระเจ้าจักร-พรรดิ์ด้วยผ้าใหม่ แล้วซับด้วยสำลี แล้วพันด้วยผ้าใหม่อีกทำอย่างนี้ถึงห้าร้อยคู่ หรือห้าร้อยชั้น แล้วนำวางในรางเหล็กซึ่งเต็มไปด้วยน้ำมัน แล้วปิดครอบด้วยรางเหล็กเป็นฝา แล้วทำจิตกาธานด้วยไม้หอมนานาชนิด แล้วถวายพระเพลิง เสร็จแล้วเชิญพระอัฐิธาตุแห่งพระเจ้าจักรพรรดิ์นั้น ไปบรรจุสถูปซึ่งสร้างไว้ ณ ทางสี่แพร่ง และสรีระแห่งตถาคตก็พึงทำเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อผู้เลื่อมใสจักได้บูชาและเป็นประโยชน์สุขแก่เขาตลอดกาลนาน”

และแล้วพระพุทธองค์ทรงแสดงถูปารหบุคคล คือบุคคลผู้ควรบรรจุอัฐิธาตุไว้ในพระสถูปสี่จำพวก คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก และพระเจ้าจักรพรรดิ์

ตรัสแล้วบรรทมนิ่งอยู่ พระอานนท์ถอยออกจากที่เฝ้า

เพราะความเศร้าสลดสุดที่จะอดกลั้นได้ ท่านไปยืนอยู่ที่สงัดเงียบแห่งหนึ่ง น้ำตาไหลพรากจนอาบแก้ม แล้วเสียงสะอื้นเบา ๆ ก็ตามมา บัดนี้ท่านมีอายุอยู่ในวัยชรานับได้แปดสิบแล้วเท่ากับพระชนมายุของพระผู้มีพระภาคเจ้า อุปสมบทมานานถึงสี่สิบสี่พรรษา ได้ยินได้ฟังพระธรรมเทศนาอบรมจิตใจอยู่เสมอ ได้บรรลุคุณธรรมขั้นต้นเป็นโสดาบันบุคคล ผู้มีองค์ประกอบดังกล่าวนี้ ถ้าไม่มีเรื่องสะเทือนใจอย่างแรงคงจะไม่เศร้าโศกปริเวทนาการถึงเพียงนี้

ท่านสะอึกสะอื้นจนสั่นเทิ้มไปทั้งองค์ บางคราวจะมองเห็นผ้าสีเหลืองหม่นที่คลุมกายสั่นน้อย ๆ ตามแรงสั่นแห่งรูปกาย แน่นอนท่านรู้สึกสะเทือนใจและว้าเหว่อย่างยิ่ง เป็นเวลานานเหลือเกินที่ท่านรับใช้พระศาสดา ได้ทำหน้าที่พุทธอุปัฏฐากและเอื้อเฟื้อต่อกัน การจากไปของพระผู้มีพระภาค จึงเป็นเสมือนกระชากดวงใจของท่านให้หลุดลอย

"โอ ! พระองค์ผู้เป็นที่พึ่งของโลกและของข้าพระองค์" เสียงคร่ำครวญออกมากับเสียงสะอื้น "ตั้งแต่บัดนี้ไป ข้าพระพุทธเจ้าจักไม่ได้เห็นพระองค์อีกแล้ว พระองค์ผู้ทรงพระมหากรุณาดุจห้วงมหรรณพมาด่วนจากข้าพระองค์ ทั้ง ๆ ที่ข้าพระองค์ยังมีอาสวะอยู่ เหมือนพี่เลี้ยงสอนให้เด็กเดิน เมื่อเด็กน้อยพอจะหัดก้าวเท่านั้น พี่เลี้ยงก็มีอันพลัดพรากจากไป ข้าพระองค์เหมือนเด็กน้อยผู้นั้น" พระอานนท์คร่ำครวญอย่างน่าสงสาร

เมื่อพระอานนท์หายไปนานผิดปกติ พระศาสดาจึงตรัส

ถามว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ! อานนท์หายไปไหน ?"

"ไปยืนร้องไห้อยู่โคนต้นไม้โน้น พระเจ้าข้า" ภิกษุทั้งหลายทูล

"ไปตามอานนท์มานี่เถิด" พระศาสดา ตรัสสั่ง

พระอานนท์เข้าสู่ที่เฝ้าด้วยใบหน้าที่ยังชุ่มด้วยน้ำตา พระศาสดาตรัสปลอบใจว่า "อานนท์ ! อย่าคร่ำครวญนักเลย เราเคยบอกไว้แล้วมิใช่หรือว่า *บุคคลย่อมต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจเป็นธรรมดา ในโลกนี้หรือโลกไหน ๆ ก็ตาม ไม่มีอะไรยั่งยืนถาวรเลย สิ่งทั้งหลายมีการเกิดย่อมมีการดับเป็นธรรมดา เป็นที่สุดไม่มีอะไรยับยั้งต้านทาน"*

"ข้าแต่พระองค์ผู้เป็นประดุจดวงตะวัน" พระอานนท์ทูลด้วยเสียงสะอื้นน้อย ๆ "ข้าพระองค์มารำพึงว่าตลอดเวลาที่พระองค์ทรงพระชนม์อยู่ ข้าพระองค์เที่ยวติดตามประดุจฉายา ต่อไปนี้ข้าพระองค์จะพึงติดตามผู้ใดเล่า จะพึงตั้งน้ำใช้น้ำเสวยเพื่อผู้ใด จะพึงปัดกวาดเสนาสนะที่หลับที่นอนเพื่อผู้ใด อนึ่งเวลานี้ข้าพระองค์ยังมีอาสวะอยู่ พระองค์มาด่วนปรินิพพาน ใครเล่าจะเป็นที่พึ่งของข้าพระองค์เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์กำจัดกิเลสให้หมดสิ้น ข้าพระองค์คงอยู่อย่างว้าเหว่และเดียวดาย เมื่อคำนึงอย่างนี้แล้ว ก็สุดจะหักห้ามความโศกสลดได้"

"อานนท์ ! เธอเป็นผู้มีบารมีธรรมที่สั่งสมมาไว้แล้วมาก เธอเป็นผู้มีบุญที่สั่งสมไว้มากแล้ว อย่าเสียใจเลย กิจอันใดที่

ควรทำแก่ตถาคต เธอได้ทำกิจนั้นอย่างสมบูรณ์ด้วยกายกรรม วจีกรรมและมโนกรรมอันประกอบด้วยเมตตาอย่างยอดเยี่ยม จงประกอบความเพียรเถิด เมื่อเราล่วงลับไปแล้ว เธอจะต้องประสบอรหันตผลเป็นพระอรหันต์ในไม่ช้า" ตรัสดังนี้แล้ว จึงเรียกภิกษุทั้งหลายเข้ามาสู่ที่ใกล้ แล้วทรงสรรเสริญพระอานนท์เป็นอเนกปริยาย เป็นต้นว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ! อานนท์เป็นบัณฑิตเป็นผู้รอบรู้และอุปัฏฐากเราอย่างยอดเยี่ยม พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งในอดีตและอนาคต ซึ่งมีภิกษุเป็นผู้อุปัฏฐากนั้น ก็ไม่ดีเกินไปกว่าอานนท์ อานนท์เป็นผู้ดำเนินกิจด้วยปัญญา รู้กาลที่ควรไม่ควร รู้กาลที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มาเฝ้าเราว่า กาลนี้สำหรับกษัตริย์ กาลนี้สำหรับราชามหาอำมาตย์ กาลนี้สำหรับคนทั่วไป ควรได้รับการยกย่องนานาประการ มีคุณธรรมน่าอัศจรรย์ ผู้ที่ยังไม่เคยเห็นไม่เคยสนทนาก็อยากเห็นอยากสนทนาด้วย อยากฟังธรรมของอานนท์ เมื่อฟังก็มีจิตใจเพลิดเพลิน ยินดีในธรรมที่อานนท์แสดง ไม่อิ่มไม่เบื่อด้วยธรรมวารีรส...ภิกษุทั้งหลาย ! อานนท์เป็นบุคคลที่หาได้ยากผู้หนึ่ง"

พระอานนท์ผู้มีความห่วงใยในพระศาสดาไม่มีที่สิ้นสุด กราบทูลด้วยน้ำเสียงที่ยังเศร้าอยู่ว่า

"พระองค์ผู้เจริญ! พระองค์เป็นประดุจพระเจ้าจักรพรรดิ์ในทางธรรม ทรงสถาปนาอาณาจักรแห่งธรรมขึ้น ทรงเป็นธรรมราชาสูงยิ่งกว่าราชาใด ๆ ในพื้นพิภพนี้ ข้าพระองค์เห็นว่า

ไม่สมควรแก่พระองค์เลยที่จะปรินิพพานในเมืองกุสินารา อันเป็นเมืองเล็กเมืองน้อย ขอพระองค์ไปปรินิพพานในเมืองใหญ่ ๆ เช่น ราชคฤห์ สาวัตถี จำปา สาเกต โกสัมพี พาราณสี เป็นต้นเถิดพระเจ้าข้า ในมหานครเหล่านั้น กษัตริย์ พราหมณ์ เศรษฐี คหบดี และชาวนครทุกชั้นที่เลื่อมใสในพระองค์ก็มีอยู่มาก จักได้ทำมหาสักการะแด่สรีระแห่งพระองค์เป็นมโหฬารควรแก่การเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งอุดมรัตน์ในโลก"

"อานนท์ ! เธออย่ากล่าวอย่างนั้นเลย ชีวิตของตถาคตเป็นชีวิตแบบอย่าง ตถาคตนิพพานไปแต่เพียงรูปเท่านั้น แต่เกียรติคุณของเราคงอยู่ต่อไป เราต้องการให้ชีวิตนี้งามทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด อานนท์เอย ! ตถาคตอุบัติแล้วเพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชน เมื่ออุบัติมาสู่โลกนี้ เราเกิดแล้วในป่านามว่าลุมพินี เมื่อตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เราก็ได้บรรลุแล้วในป่าตำบลอุรุเวลาเสนานิคม แขวงเมืองราชคฤห์มหานคร เมื่อตั้งอาณาจักรแห่งธรรมขึ้นเป็นครั้งแรกได้สาวกเพียงห้าตน เราก็ตั้งลงแล้ว ณ ป่าอิสิปตนมิคทายะ เขตเมืองพาราณสี ครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายแห่งเรา เราก็ควรนิพพานในป่าเช่นเดียวกัน"

"อนึ่ง กุสินารานี้ แม้บัดนี้จะเป็นเมืองน้อย แต่ในโบราณกาล กุสินารานี้เคยเป็นเมืองใหญ่มาแล้ว เคยเป็นที่ประทับของพระเจ้าจักรพรรดิ์ นามว่ามหาสุทัสสนะ นครนี้เคยชื่อกุสาวดีเป็นราชธานีที่สมบูรณ์ มั่งคั่ง มีคนมาก มีมนุษย์นิกร

เกลื่อนกล่น พรั่งพร้อมด้วยธัญญาหาร มีรมณียสถานที่บันเทิงจิต ประดุจดังราชธานีแห่งทิพยนคร กุสาวดีราชธานีนั้นกึกก้องคฤหาสน์ทั้งกลางวันและกลางคืนด้วยเสียงสิบประการ คือ เสียงคชสาร เสียงภาชี เสียงเภรีและรถ เสียงตะโพน เสียงพิณ เสียงขับร้อง เสียงกังสดาล เสียงสังข์ รวมทั้งสำเนียงประชาชนเรียกกันบริโภคอาหารด้วยความสำราญเบิกบานจิต”

“พระเจ้ามหาสุทัสสนะองค์จักรพรรดิ์เล่า ก็ทรงเป็นอิสราธิบดีในปฐพีมณฑล ทรงชำนะปัจจามิตรโดยธรรม ไม่ต้องใช้ทัณฑ์และศัสตรา ชนบทสงบราบคาบปราศจากโจรผู้ร้าย มารดาและบุตรธิดามีความอิ่มอกด้วยความเพลิดเพลิน ประตูบ้านปราศจากลิ่มสลัก เป็นนครที่รื่นรมย์ร่มเย็นสมเป็นราชธานีแห่งพระเจ้าจักรพรรดิ์อย่างแท้จริง”

“อีกอย่างหนึ่ง อานนท์เอย! เมื่อมองมาทางธรรมให้เกิดสังเวชสลดจิตก็พอคิดได้ว่า สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงไม่ยั่งยืนมุ่งไปสู่จุดสลายตัว อานนท์จงดูเถิด พระเจ้าจักรพรรดิ์มหาสุทัสสนะก็สิ้นพระชนม์ไปแล้ว เมืองกุสาวดีก็เปลี่ยนมาเป็นกุสินาราแล้ว ประชาชนชาวกุสาวดีก็ตายกันไปหมดแล้ว นี่แลไม่มีอะไรเที่ยงไม่มีอะไรยั่งยืน ตถาคตเองก็จะนิพพานในไม่ช้านี้”

แล้วพระศาสดาก็รับสั่งให้พระอานนท์ไปแจ้งข่าวปรินิพพานแก่มัลลกษัตริย์ว่า พระตถาคตเจ้าจักปรินิพพานในยามสุดท้ายแห่งราตรี เมื่อมัลลกษัตริย์ผู้ครองนครกุสินาราสดับข่าวนี้ต่างก็ทรงกำสรดโศกาดูรทุกข์โทมนัสทับทวี สยายพระเกศายกพระ

พาหาทั้งสองขึ้นแล้วคร่ำครวญล้มกลิ้งเกลือกประหนึ่งบุคคลที่เท้าขาด ร่ำไรรำพันถึงพระโลกนาถว่า "พระโลกนาถด่วนปรินิพพานนัก ดวงตาของโลกดับลงแล้ว ประดุจสุริยาซึ่งให้แสงสว่างดับวูบลง"

ด้วยอาการโศกาดูรดั่งนี้ มัลลกษัตริย์ตามพระอานนท์ไปเฝ้าพระศาสดา ณ สาละวโนทยาน พระอานนท์จัดให้เข้าเฝ้าเป็นตระกูล ๆ ไป แล้วกลับสู่สัณฐาคาร คืนนั้นมัลลกษัตริย์ประชุมกันอยู่จนสว่างมิได้บรรทมเลย

ท่ามกลางบรรยากาศดังกล่าวนี้ นักบวชปริพาชกหนุ่มคนหนึ่งขออนุญาตผ่านฝูงชนขอเข้าเฝ้าพระศาสดา พระอานนท์ได้สดับสำเนียงนั้นจึงออกมารับและขอร้องวิงวอนว่า อย่ารบกวนพระผู้มีพระภาคเจ้าเลย

"ข้าแต่ท่านอานนท์ !" ปริพาชกผู้นั้นกล่าว "ข้าพเจ้าขออนุญาตเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าเพื่อทูลถามข้อข้องใจบางประการขอท่านได้โปรดอนุญาตเถิด ข้าพเจ้าสุภัททะปริพาชก"

"อย่าเลย สุภัททะ ท่านอย่ารบกวนพระผู้มีพระภาคเจ้าเลย พระองค์ทรงลำบากพระวรกายมากอยู่แล้ว พระองค์ประชวรหนัก จะปรินิพพานในยามสุดท้ายแห่งราตรีนี้แน่นอน"

"ท่านอานนท์ !" สุภัททะวิงวอนต่อไป "โอกาสของข้าพเจ้าเหลือเพียงเล็กน้อย ขอท่านอาศัยความเอ็นดูโปรดอนุญาตให้ข้าพเจ้าเข้าเฝ้าพระศาสดาเถิด"

พระอานนท์คงทัดทานอย่างเดิม และสุภัททะก็อ้อนวอน

ครั้งแล้วครั้งเล่าไม่ยอมย่อท้อ จนกระทั่งได้ยินถึงพระศาสดา พระมหากรุณาอันไม่มีที่สิ้นสุด รับสั่งกับพระอานนท์ว่า "อานนท์! ให้สุภัททะเข้ามาหาตถาคตเถิด"

เพียงเท่านี้สุภัททะปริพาชกก็ได้เข้าเฝ้าสมประสงค์ เขากราบลงใกล้แท่นบรรทมแล้วทูลว่า "ข้าแต่พระจอมมุนี ! ข้าพระองค์นามว่าสุภัททะถือเพศเป็นปริพาชกมาไม่นาน ได้ยินกิตติศัพท์เล่าลือเกียรติคุณแห่งพระองค์ แต่ก็หาได้เคยเข้าเฝ้าไม่ บัดนี้พระองค์จะดับขันธปรินิพพานแล้ว ข้าพระองค์ขอประทานโอกาสซึ่งมีอยู่น้อยนี้ทูลถามข้อข้องใจบางประการ เพื่อจะได้ไม่เสียใจภายหลัง

"ถามเถิดสุภัททะ" พระศาสดาตรัส

"พระองค์ผู้เจริญ คณาจารย์ทั้งหกคือ ปูรณะกัสสปะ มักขลิโคศาล อชิตเกสกัมพล ปกุทธะกัจจายนะ สัญชัยเวลัฏฐบุตร และนิครนถ์นาฏบุตรเป็นศาสดาเจ้าลัทธิที่มีคนนับถือมาก เคารพบูชามาก ศาสดาเหล่านี้ยังจะเป็นพระอรหันต์หมดกิเลสหรือประการใด"

"เรื่องนี้หรือสุภัททะที่เธอดิ้นรนขวนขวายมาหาเราด้วยความพยายามอย่างยิ่งยวด" พระศาสดาตรัสทั้งยังหลับพระเนตรอยู่

"เรื่องนี้เองพระเจ้าข้า" สุภัททะทูล

พระอานนท์รู้สึกกระวนกระวายทันที เพราะเรื่องที่สุภัททะมารบกวนพระศาสดานั้น เป็นเรื่องที่ไร้สาระเหลือเกิน ขณะที่

พระอานนท์จะเชิญสุภัททะออกจากที่เฝ้านั้นเอง พระศาสดาก็ตรัสขึ้นว่า

"อย่าสนใจกับเรื่องนั้นเลย สุภัททะ เวลาของเราและของเธอเหลือน้อยเต็มทีแล้ว จงถามสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่เธอเองเถิด"

"ข้าแต่ท่านสมณะ ! ถ้าอย่างนั้นข้าพระองค์ขอทูลถามปัญหาสามข้อ คือ รอยเท้าในอากาศมีอยู่หรือไม่ สมณะภายนอกศาสนาของพระองค์มีอยู่หรือไม่ สังขารที่เที่ยงมีอยู่หรือไม่ ?"

"สุภัททะ ! *รอยเท้าในอากาศนั้นไม่มี ศาสนาใดไม่มีมรรคมีองค์แปด สมณะผู้สงบถึงที่สุดก็ไม่มีในศาสนานั้น สังขารที่เที่ยงนั้นไม่มีเลย* สุภัททะ ปัญหาของเธอมีเท่านี้หรือ?"

"มีเท่านี้พระเจ้าข้า" สุภัททะทูลแล้วนิ่งอยู่

พระพุทธองค์ผู้ทรงอนาวรณญาณ ทรงทราบอุปนิสัยของสุภัททะแล้วจึงตรัสต่อไปว่า "สุภัททะ ! ถ้าอย่างนั้นจงตั้งใจฟังเถิด เราจะแสดงธรรมให้ฟังแต่โดยย่อ *ดูกรสุภัททะ ! อริยมรรคประกอบด้วยองค์แปดเป็นทางประเสริฐ สามารถให้บุคคลผู้เดินไปตามทางนี้ถึงซึ่งความสุขสงบเย็นเต็มที่ เป็นทางเดินไปสู่อมตะ ดูกรสุภัททะ ! ถ้าภิกษุหรือใครก็ตามจะพึงอยู่โดยชอบ ปฏิบัติดำเนินตามมรรคอันประเสริฐประกอบด้วยองค์แปดนี้อยู่ โลกก็จะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์*"

สุภัททะฟังพระพุทธดำรัสนี้แล้วเลื่อมใส ทูลขอบรรพชา

อุปสมบท พระพุทธองค์ตรัสว่าผู้ที่เคยเป็นนักบวชในศาสนาอื่นมาก่อน ถ้าประสงค์จะบวชในศาสนาของพระองค์จะต้องอยู่ติดถิยปริวาส คือ บำเพ็ญตนทำความดีจนภิกษุทั้งหลายไว้ใจเป็นเวลาสี่เดือนก่อนแล้วจึงจะบรรพชาอุปสมบทได้ สุภัททะทูลว่าเขาพอใจอยู่บำรุงปฏิบัติภิกษุทั้งหลายสักสี่ปี

พระศาสดาทรงเห็นความตั้งใจจริงของสุภัททะ ดังนั้นจึงรับสั่งให้พระอานนท์นำสุภัททะไปบรรพชาอุปสมบท พระอานนท์รับพุทธบัญชาแล้วนำสุภัททะไป ณ ที่ส่วนหนึ่ง ปลงผมและหนวดแล้ว บอกกรรมฐานให้ ให้ตั้งอยู่ในไตรสรณคมน์และศีล สำเร็จเป็นสามเณร บรรพชาแล้วนำมาเฝ้าพระศาสดาพระผู้ทรงมหากรุณาให้อุปสมบทแก่สุภัททะเป็นภิกษุโดยสมบูรณ์แล้วตรัสบอกกัมมัฏฐานอีกครั้งหนึ่ง

สุภัททะภิกษุใหม่ ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะพยายามให้บรรลุพระอรหัตตผลในคืนนี้ก่อนที่พระศาสดาจะนิพพาน จึงออกไปเดินจงกรมอยู่ในที่สงัดแห่งหนึ่ง ในบริเวณอุทยานสาละวโนทยาน

บัดนี้ร่างกายของสุภัททะภิกษุห่อหุ้มด้วยผ้ากาสาวพัสตร์ เมื่อต้องแสงจันทร์ในราตรีนั้น ดูผิวพรรณของท่านเปล่งปลั่งงามอำไพ มัชฌิมยามแห่งราตรีจวนจะสิ้นอยู่แล้ว ดวงรัชนีกลมโตเคลื่อนย้ายไปอยู่ทางท้องฟ้าด้านตะวันตก สุภัททะภิกษุตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่า จะบำเพ็ญเพียรคืนนี้ตลอดราตรี เพื่อบูชาพระศาสดาผู้จะนิพพานในปลายปัจฉิมยาม ดังนั้นแม้จะเหน็ดเหนื่อยอย่างไรก็ไม่ย่อท้อ

แสงจันทร์นวลผ่องสุกสกาวเมื่อครู่นี้ดูจะอับรัศมีลง สุภัททะภิกษุแหงนขึ้นดูท้องฟ้า เมฆก้อนใหญ่กำลังเคลื่อนเข้าบดบังแสงจันทร์จนมิดดวงไปแล้ว แต่ไม่นานนักเมฆก้อนนั้นก็เคลื่อนคล้อยไป แสงโสมสาดส่องลงมาสว่างนวลดังเดิม

ทั้นใดนั้นดวงปัญญาก็พลุ่งโพลงขึ้นในดวงใจของสุภัททะ-ภิกษุ เพราะนำดวงใจไปเทียบกับดวงจันทร์

"อา !" ท่านอุทานเบา ๆ *"จิตนี้เป็นธรรมชาติที่ผ่องใสมีรัศมีเหมือนดวงจันทร์แต่อาศัยกิเลสที่จรมาเป็นครั้งคราวจิตนี้จึงเศร้าหมองเหมือนก้อนเมฆบดบังดวงจันทร์ให้อับแสง"*

แลแล้ววิปัสสนาปัญญาก็โพลงขึ้น ชำแรกกิเลสแทงทะลุบาปธรรมทั้งมวลที่ห่อหุ้มดวงจิต แหวกอวิชชาและโมหะอันเป็นประดุจตาข่ายด้วยศัสตรา คือวิปัสสนาชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลสอาสวะทั้งมวล บรรลุอรหัตตผล พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาแล้วลงจากที่จงกรมมาถวายบังคมพระมงคลบาทแห่งพระศาสดาแล้วนิ่งอยู่

ภายใต้แสงจันทร์สีนวลยองใยนั้น พระผู้มีพระภาคบรรทมเหยียดพระวรกายในท่าสีหะไสยา แวดล้อมด้วยพุทธบริษัทมากหลายแผ่เป็นปริมณฑล กว้างออกไปสุดสายตา ประดุจดวงจันทร์ที่ถูกแวดล้อมด้วยกลุ่มเมฆก็ปานกัน

พระพุทธองค์ตรัสกับพระอานนท์ว่า "อานนท์ ! เมื่อเราล่วงลับไปแล้ว เธอทั้งหลายอาจจะคิดว่าบัดนี้พวกเธอไม่มีศาสดาแล้วจะพึงว้าเหว่ไร้ที่พึ่ง"

อานนท์เอย ! พึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกันว่า ธรรม-วินัยอันใดที่เราได้แสดงแล้วบัญญัติแล้ว ขอให้ธรรมวินัยอันนั้นจงเป็นศาสดาของพวกเธอแทนเราต่อไป เธอทั้งหลายจงมีธรรมวินัยเป็นที่พึ่งเถิด อย่าได้มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่งเลย

เมื่อพระอานนท์มิได้ทูลถามอะไร พระธรรมราชาจึงตรัสต่อไปว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ผู้มาประชุมกันอยู่ ณ ที่นี้ ผู้ใดมีความสงสัยเรื่องพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ในมรรคหรือปฏิปทาใด ๆ ก็จงถามเสียบัดนี้ เธอทั้งหลายจะได้ไม่เสียใจภายหลังว่า มาอยู่เฉพาะพระพักตร์พระศาสดาแล้ว มิได้ถามข้อสงสัยแห่งตน"

ภิกษุทุกรูปเงียบกริบ บริเวณปรินิพพานมณฑลสงบเงียบไม่มีเสียงใด ๆ เลย แม้จะมีพุทธบริษัทประชุมกันอยู่เป็นจำนวนมากก็ตาม ทุกคนปรารถนาจะฟังแต่พระพุทธดำรัส เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจเป็นครั้งสุดท้าย

บัดนี้ พละกำลังของพระผู้มีพระภาคเจ้าเหลืออยู่น้อยเต็มทีแล้ว ประดุจน้ำที่เทราดลงไปในดินที่แตกระแหง ย่อมพลันเหือดแห้งหายไป มิได้ปรากฏแก่สายตา ถึงกระนั้นพระบรมโลกนาถก็ยังประทานปัจฉิมโอวาท เป็นพระพุทธดำรัสสุดท้ายว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย! บัดนี้เป็นวาระสุดท้ายแห่งเราแล้ว เราขอเตือนเธอทั้งหลายให้จำมั่นไว้ว่า สิ่งทั้งปวงมีความเสื่อมและสิ้นไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงอยู่ด้วยความไม่ประมาท

เถิด”

ย่างเข้าสู่ปัจฉิมยาน พระจันทร์โคจรไปทางขอบฟ้าทิศตะวันตก แสงโสมสาดส่องผ่านทิวไม้ลงมา ท้องฟ้าเกลี้ยงเกลาปราศจากเมฆหมอก รัชนีแจ่มจรัสดูเหมือนจะจงใจส่องแสงเปล่งปลั่งเป็นพิเศษครั้งสุดท้าย แล้วสลัวลงเล็กน้อย เหมือนจงใจอาลัยในพระศาสดาผู้เป็นครูของเทวดาและมนุษย์

พระผู้มีพระภาคมีพระกายสงบ หลับพระเนตรสนิท พระอนุรุทธเถระ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่อยู่ในเวลานั้น และได้รับการยกย่องจากพระผู้มีพระภาคว่าเป็นเลิศทางทิพยจักษุ ได้เข้าฌานตาม ทราบว่า *พระพุทธองค์เข้าสู่ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ออกจากจตุตถฌานแล้ว เข้าสู่อรูปสมาบัติคือ อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ และสัญญาเวทยิตนิโรธ ตามลำดับ แล้วถอยออกมาจากสัญญาเวทยิต-นิโรธจนถึงปฐมฌาน แล้วเข้าสู่ปฐมฌานจนถึงจตุตถฌานอีก เมื่อออกจากจตุตถฌาน ยังไม่ทันเข้าสู่อากาสานัญจายตนะ พระองค์ก็ปรินิพพานในระหว่างนี้เอง*

ในที่สุดแม้พระองค์ก็ต้องประสบอวสานเหมือนคนทั้งหลาย พระธรรมที่พระองค์เคยพร่ำสอนมาตลอดพระชนม์ชีพว่า *สัตว์ทั้งหลายมีความตายเป็นที่สุดนั้น เป็นสัจธรรมที่ไม่ยกเว้นแม้แต่พระองค์เอง*

นึกย้อนหลังไปเมื่อสี่สิบห้าปีก่อนปรินิพพาน พระองค์เป็น

ผู้โดดเดี่ยว เมื่อปัญจวัคคีย์ทอดทิ้งไปแล้วพระองค์ก็ไม่มีใครอีกเลย ภายใต้โพธิบัลลังก์ครั้งกระนั้น แสงสว่างแห่งการตรัสรู้ได้โชติช่วงขึ้น พร้อมด้วยแสงสว่างแห่งรุ่งอรุณ พระองค์มีเพียงหยาดน้ำค้างบนใบโพธิพฤกษ์เป็นเพื่อน ต้องเสด็จจากโพธิมณฑลไปพาราณสีด้วยพระบาทเปล่าถึงสิบวันเพียงเพื่อหาเพื่อนผู้รับคำแนะนำของพระองค์สักห้าคน แต่มาบัดนี้พระองค์มีภิกษุสงฆ์สาวกเป็นจำนวนแสนจำนวนล้าน มีหมู่ชนเป็นจำนวนมากเดินทางมาจากทิศานุทิศเพียงเพื่อได้เข้าเฝ้าพระองค์ บุคคลทั้งหลายรู้สึกว่า การได้เห็นพระพุทธเจ้านั้นเป็นความสุขอย่างยิ่ง

เมื่อสี่สิบห้าปีมาแล้ว พระองค์ทรงมีเพียงหญ้าคามัดหนึ่งที่นายโสตถิยะนำมาถวาย และทรงทำเป็นที่รองประทับ มาบัดนี้มีเสนาสนะมากหลายที่สวยงามซึ่งมีผู้ศรัทธาสร้างอุทิศถวายพระองค์ เช่น เชตวัน เวฬุวัน ชีวกัมพวัน มหาวัน ปุพพาราม นิโครธาราม โฆสิตาราม ฯลฯ เศรษฐี คหบดี ต่างแย่งชิงกันจองเพื่อให้พระองค์รับภัตตาหารของเขา แน่นอนทีเดียวหากพระองค์เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ์ คงจะไม่ได้รับความนิยมเลื่อมใสถึงขนาดนี้และไม่ยืนนานถึงปานนี้

เมื่อสี่สิบห้าปีมาแล้ว ภายใต้โพธิพฤกษ์อันร่มเย็นริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา พระองค์ได้บรรลุแล้วซึ่งกิเลสนิพพาน กำจัดกิเลสและความมืดให้หมดไป และบัดนี้ภายใต้ต้นสาละทั้งคู่และความเย็นเยือกแห่งปัจฉิมยาม พระองค์ก็ดับแล้วด้วยขันธ์นิพพาน

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มีพระรูปอันวิจิตรด้วย

มหาปุริสลักษณะสามสิบสองประการประดับด้วยอนุพยัญชนะแปดสิบ มีพระธรรมกายอันสำเร็จแล้วด้วยนานาคุณรัตนะ มีศีลขันธ์อันบริสุทธิ์ด้วยอาการทั้งปวงเป็นต้น ถึงฝั่งแห่งความเป็นผู้ยิ่งใหญ่ด้วยยศ ด้วยบุญ ด้วยฤทธิ์ ด้วยกำลังและด้วยปัญญา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้นยังต้องดับแล้วด้วยการตกลงแห่งฝนคือมรณะ เหมือนกองอัคคีใหญ่ต้องดับมอดลงเพราะฝนห่าใหญ่ตกลงมาฉะนั้น

พระองค์เคยตรัสไว้ว่า *"ไม่ว่าพาลหรือบัณฑิต ไม่ว่ากษัตริย์ พราหมณ์ ไวศยะ ศูทร หรือจัณฑาล ในที่สุดก็ต้องบ่ายหน้าไปสู่ความตายเหมือนภาชนะ ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ ในที่สุดก็ต้องแตกสลายเหมือนกันหมด"* นั้นช่างเป็นความจริงเสียนี่กระไร

อันว่าความตายนี้มีอิทธิพลยิ่งใหญ่นัก ไม่มีใครสามารถต้านทานต่อสู้ด้วยวิธีใด ๆ ได้เลย ก้าวเข้าไปสู่ปราสาทแห่งกษัตริยาธิราช และแม้ในวงชีวิตของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างสง่าผ่าเผย ปราศจากความสะทกสะท้านใด ๆ เช่นเดียวกับก้าวเข้าไปสู่กระท่อมน้อยของขอทาน พระยามัจจุราชนี้เป็นตุลาการที่เที่ยงธรรมยิ่งนัก ไม่เคยลำเอียงหรือกินสินบนของใครเลย ย่อมพิจารณาคดีตามบทพระอัยการ และอ่านคำพิพากษาด้วยถ้อยคำอันหนักแน่นเด็ดเดี่ยว ไม่ฟังเสียงคัดค้านและขอร้องของใคร ท่ามกลางเสียงคร่ำครวญอันระคนด้วยกลิ่นธูปควันเทียนนั้น ท่านได้ยื่นพระหัตถ์ออกกระชากให้ความหวังของทุก

คนหลุดลอย และแล้วทุกอย่างก็เป็นไปตามพระบัญชาของพระ-องค์ เมื่อมาถึงจุดนี้ ความยิ่งใหญ่ของผู้ยิ่งใหญ่ทั้งหลายก็จะกลายเป็นเพียงนิยายที่ไว้เล่าสู่กันฟังเท่านั้น

มงกุฎประดับเพชรก็มีค่าเท่ากับหมวกฟาง พระคฑาอันมีลวดลายวิจิตรก็เหมือนท่อนไม้ที่ไร้ค่า เมื่อความตายมาถึงเข้าพระราชาก็ต้องถอดมงกุฎเพชรลงวาง ทิ้งพระคฑาไว้ แล้วเดินเคียงคู่ไปกับชาวนา หรือขอทาน ผู้ได้ทิ้งจอบ เสียม หมวกฟาง และคันไถ หรือภาชนะขอทานไว้ให้ทายาทของตน

พระผู้มีพระภาคเจ้าปรินิพพานไปแล้ว พระกายของพระ-องค์เหมือนของคนทั้งหลาย ซึ่งจะต้องแตกสลายไปในที่สุด แต่ความดีและเกียรติคุณของพระองค์ยังคงดำรงอยู่ในโลกต่อไปอีกนานเท่าใด ไม่อาจจะกำหนดได้ ความดีนี่เองที่เป็นสาระอันแท้จริงของชีวิต

"โอ ! พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ประเสริฐ พระองค์ผู้ทรงพระมหากรุณากว้างใหญ่ดุจห้วงมหรรณพ มีน้ำพระทัยใสบริสุทธิ์ดุจน้ำค้างเมื่อรุ่งอรุณ ทรงมีพระทัยหนักแน่นดุจมหิดลรับได้ทั้งเรื่องดีและเรื่องร้าย ทรงสละความสุขส่วนพระองค์ขวนขวายเพื่อความสงบร่มเย็นของปวงชน พระองค์เป็นผู้ประทานแสงสว่างแก่โลกภายใน คือ ดวงจิต ประดุจพระอาทิตย์ให้แสงสว่างแก่โลกภายนอก คือ ท้องฟ้า ปฐพี บัดนี้พระองค์ปรินิพพานเสียแล้วมองไม่เห็นแม้แต่เพียงพระสรีระซึ่งเคยรับใช้พระองค์โปรยปรายธรรมรัตน์ประหนึ่งม้าแก้วแห่งพระเจ้าจักรพรรดิ์เป็นพาหนะ

นำเจ้าของตรวจความสงบสุขแห่งประชากร”

“โอ ! พระมหามุนีผู้เป็นจอมชน บัดนี้ข้าพระองค์ทั้งหลายเป็นประดุจนกในเวหาไร้โพธิ์หรือไทรที่จะจับเกาะ ประดุจเด็กน้อยผู้ขาดมารดา เหมือนเรือที่ลอยคว้างอยู่ในมหาสมุทรอ้างว้างว้าเหว่สุดประมาณ จะหาใครเล่าผู้เสมอเสมือนพระองค์”

แม้พระอานนท์พุทธอนุชาเองก็ไม่สามารถจะอดกลั้นน้ำตาไว้ได้ เป็นเวลายี่สิบห้าปีจำเดิมแต่รับหน้าที่พุทธอุปัฏฐากมาเคยรับใช้ใกล้ชิดพระพุทธองค์เหมือนเงาตามองค์ บัดนี้พระ–พุทธองค์เสด็จจากไปเสียแล้ว ท่านรู้สึกว้าเหว่และเงียบเหงาไม่ได้เห็นพระองค์อีกต่อไป เวลายี่สิบห้าปีนานพอที่จะก่อความรู้สึกสะเทือนใจอย่างรุนแรงเมื่อมีการพลัดพราก

แต่แล้วเรื่องทั้งหลายก็มาจบลงด้วยสัจธรรมที่พระองค์ทรงพร่ำสอนอยู่เสมอว่า *สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้น สิ่งนั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นเพราะมีเหตุ สิ่งนั้นย่อมดับได้ สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นในเบื้องต้นตั้งอยู่ในท่ามกลางและดับไปในที่สุด* บัดนี้พระพุทธองค์ดับแล้วดับอย่างหมดเชื้อ ทิ้งวิบากขันธ์และกิเลสานุสัยทั้งปวง ประดุจกองไฟดับลงแล้วเพราะหมดเชื้อฉะนั้นฯ

ชีวิตที่ยุ่งยาก เพราะมีความอยากมากเกินไป

ตามรอยพระอรหันต์
อินทรียสังวรศีล -การสำรวมอินทรีย์

โดย พุทธทาสภิกขุ

บาลีที่เป็นอุทเทสในบทนี้ ดังนี้:-

"ภิกษุ ท. ! กิจที่พวกเธอต้องทำให้ยิ่งขึ้นไปอีกนั้นคือ อะไร ? คือการสำเหนียกให้ได้ว่า เราจักเป็นผู้คุ้มครองทวาร ในอินทรีย์ทั้งหลาย, ได้เห็นรูปด้วยตา...ฟังเสียงด้วยหู...ดมกลิ่น ด้วยจมูก...ลิ้มรสด้วยลิ้น...รับสัมผัสด้วยกาย...รู้ธรรมารมณ์ด้วย ใจแล้ว จักไม่ถือเอาโดยนิมิต จักไม่ถือเอาโดยอนุพยัญชนะ, บาปอกุศลคืออภิชฌาและโทมนัส มักไหลไปตามบุคคลเพราะ ไม่สำรวมอินทรีย์ใดเป็นเหตุ เราจักปฏิบัติเพื่อปิดกั้นอินทรีย์ เหล่านั้นไว้, จักทำการรักษาสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย."

[มหาอัสสปุรสูตร มู. ม. ล. ๑๒ น. ๔๙๙ บ. ๔๖๕]

นิทเทส

ความย่อในบทนี้: *อินทรียสังวรศีล* เป็นปาริสุทธิศีลข้อที่ สองแห่งจตุปาริสุทธิศีล. อินทรียสังวร คือการสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หกอย่างไว้ ด้วยหวังว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และความรู้สึกคิดนึกขึ้นเองในใจ อย่าทำความรักใคร่พอใจยินดี

หรือความโกรธเคือง หงุดหงิดยินร้าย ให้เกิดขึ้นในใจของตนได้. ข้อปฏิบัตินี้ มีที่มาในบาลีทั่วไป มากเหลือจะประมวล, เฉพาะในที่นี้ ยกมาจากบาลีมหาอัสสปุรสูตรซึ่งใช้เป็นหลักแห่งการตามรอยพระอรหันต์ ดังปรากฏอยู่ในตอนบุพภาคนั้นแล้ว.

ต่อไปนี้ จะได้บรรยายเรื่องราวการตามรอยพระอรหันต์ในขั้นนี้ โดยเก็บคำอธิบายจากบาลีและอัฏฐกถาต่าง ๆ ตลอดถึงปกรณ์พิเศษอื่น ๆ เช่น วิสุทธิมรรคเป็นต้น มารวบรวมกันเข้า. เนื้อความในบทนี้มีหัวข้อคือ:-

๑. อินทรียสังวรศีล คืออะไร. (มี ๕ กระทู้)

๒. เบ็ดเตล็ดเกี่ยวกับอินทรียสังวรศีล. (มี ๘ กระทู้)

การพรรณนาความตามลำดับหัวข้อกระทู้ มีดังต่อไปนี้:-

๑. อินทรียสังวรศีลคืออะไร ?

๑. อินทรียสังวร จำเป็นแก่การตามรอย -พระอรหันต์ อย่างไร ?

เพื่อให้เกิดฉันทะในการตามรอยพระอรหันต์ยิ่งขึ้นสืบไป จึงได้ยกปัญหาข้อนี้ขึ้นมากล่าวก่อน ทั้งที่ ๆ จริง ควรกล่าวตอนอานิสงส์.

เมื่อจะต้องตอบปัญหาข้อนี้ ก็จำเป็นต้องย้อนไปหาข้อความในจิตตุปบาทกัณฑ์อีกแต่ย่อ ๆ ว่า "กุลบุตร ผู้ประสงค์จะตามรอยพระอรหันต์พึงชำระศีลทั้งสี่ กล่าวคือ ปาติโมกขสังวร-ศีล อินทรียสังวรศีล อาชีวปาริสุทธิศีล และปัจจยสันนิสสิตศีล

ตั้งแต่ต้น, ให้เป็นผู้ตั้งอยู่เฉพาะในศีลอันบริสุทธิ์ด้วยดีแล้ว จึงตัดปลิโพธ ๑๐ อย่าง....ฯลฯ" ดังนี้[๑]

ใจความข้างบนนี้ย่อมแสดงว่า การสำรวมอินทรีย์เป็นกิจจำเป็นในเบื้องต้นแห่งการตามรอยพระอรหันต์ ต่อเนื่องจากการสำรวมในปาติโมกข์. ปาติโมกข์เป็นเครื่องสำรวมกายวาจา หรือมรรยาทอันเป็นส่วนหยาบและภายนอกโดยตรง ส่วนอินทรียสังวรนี้เป็นศีลที่ละเอียดสูงขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง ทั้งนามธรรมคือใจ ก็ถูกสำรวมในศีลขั้นนี้ด้วยแล้ว. แม้ว่านั่นควรจะเป็นขั้นสมาธิก็ตาม

ในการปฏิบัติธรรม, ถ้าขาดอินทรียสังวรแล้ว ปาติโมกขสังวรก็ตั้งอยู่ได้ยากนัก ไม่ต้องกล่าวถึงการจะก้าวไปข้างหน้า. เมื่อไม่มีการสำรวมอินทรีย์ ปาติโมกข์ก็ทำลายแล้วทำลายเล่าอยู่นั่นเอง ก้าวไปไม่ได้เหตุนั้น จึงตรัสไว้ใน ทส. อํ. ว่า "ภิกษุ ท. ! อะไรเป็นอาหารของทุจริต ๓ อย่าง ? คำตอบคือ การไม่สำรวมอินทรีย์."[๒] หมายความว่า ถ้าไม่มีการสำรวมอินทรีย์ทุจริตทางกายวาจาใจก็เกิดขึ้นและเจริญงอกงาม. การตามรอยพระอรหันต์ ต้องมีการก้าวหน้าซึ่งเต็มไปด้วยความบริสุทธิ์ทุก ๆ ฝีก้าว จึงต้องทำให้หมดจดสะอาดเป็นลำดับไป

ผู้อ่านจะสังเกตได้จากบาลีที่เป็นอุทเทสข้างต้นว่า ในที่นั้นมีคำว่า "...กิจที่พวกเธอต้องทำให้ยิ่งขึ้นไป..." นี่เป็นพระดำรัสที่ทรงเตือนกระตุ้นให้ก้าวต่อไปอีก เพราะศีลเหล่านี้เป็นเพียงขั้น

---

๑. ถ้าประสงค์ดูละเอียด ดูในบทที่ ๓

๒. ปฐมสูตร ยมกวรรค ทส. อํ. ไตร. ล. ๒๔/๑๒๑/๖๑.

ต้น ดังพระบาลีอีกแห่งหนึ่ง[๑] ว่า "บรรดาธรรมทั้งสิ้นของภิกษุผู้มีปัญญาในศาสนานี้ ธรรมคือการสำรวมอินทรีย์ ความสันโดษ การสำรวมในปาติโมกข์, จัดเป็นเบื้องต้น."

ผู้ตามรอยพระอรหันต์ จะต้องก้าวผ่านขั้นอินทรียสังวรนี้ไป โดยหลีกเลี่ยงทำแต่ย่อ ๆ หย่อน ๆ ไม่ได้เลย.

๒. *อินทรีย์ คืออะไร ?*

การตามรอยพระอรหันต์ขั้นนี้ มีชื่อว่า อินทรียสังวรศีล. สังวรคืออะไร, ศีลคืออะไร, สองปัญหานี้ได้อธิบายแล้วในบทที่ ๓ ทั้งในที่นั้นได้กล่าวแล้วว่า จักไม่กล่าวอธิบายเฉพาะสองคำนี้อีก. ในที่นี้จึงยังคงอยู่แต่ปัญหาว่า อินทรีย์ คืออะไร !

คำว่าอินทรีย์ แปลว่าอะไร ? แปลว่าวัตถุหรือเพศพรรณ, เรื่องราวที่เป็นใหญ่, เป็นจอม, เป็นอิสระ.[๒] เฉพาะในที่นี้ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รวมหกอย่าง. สำหรับทั่วไปในที่อื่น ๆ ได้แก่ศรัทธา วิริยะเป็นต้น (ในอินทรีย์ห้า) ก็มี, ได้แก่เพศหญิงเพศชาย ความเป็นพระอรหันต์เป็นต้น (ในอินทรีย์ยี่สิบสอง) ก็มี. ทั้งนี้มีหลักว่า วัตถุที่สำคัญเป็นจอมแห่งวัตถุพวกเดียวกัน หรือสำคัญในหน้าที่แผนกหนึ่ง ๆ ได้แล้ว ย่อมเรียกว่า อินทรีย์ได้ทั้งนั้น. เช่นนกอินทรีย์ เป็นจอมแห่งนกเป็นต้น.

---

๑. ภิกขุวรรค ธรรมบท, ไตร. ล. ๒๕/๖๖/๓๕

๒. สุจิ : สภาพใดย่อมเป็นจอม คือย่อมกระทำซึ่งความเป็นอิสระอย่างยิ่งยวด สภาพนั้นชื่อว่าอินทะ. ลิงค์คือเพศพรรณของอินทะนั้น ชื่ออินทรียะ. อิย ปัจจัย.

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นใหญ่อย่างไร ? อายตนะมีตาเป็นต้น เหล่านี้ ส่วนหนึ่ง ๆ ล้วนเป็นอิสระเต็มที่แผนกหนึ่ง คือในการเห็นรูป ย่อมสิทธิ์ขาดอยู่ที่ตา การฟังเสียง อยู่ที่หูเป็นต้น. จะเกิดผลดี หรือความฉิบหายร้ายแรงขึ้นในแผนกนี้ ก็เพราะการกระทำของอวัยวะอันนี้. หรือจะกล่าวอีกปริยายหนึ่งว่า ทั้ง ๖ อย่างนี้ เป็นเหมือนคนสำคัญหกคนที่จะต้องควบคุมระวัง เพราะถ้าไม่นำผลดีที่สุดมา ก็จะนำผลร้ายที่สุดมา ถ้าไม่เป็นพระอรหันต์ ก็จะเป็นจอมโจรที่ร้ายกาจ ดั่งนี้ก็ได้. เพราะเป็นวัตถุสำคัญอันจะยกขึ้นเป็นเลิศได้ส่วนหนึ่ง ๆ อวัยวะเหล่านี้จึงจะได้ชื่อว่า อินทรีย์ หรือ "คนสำคัญ."

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในที่นี้ได้แก่อะไร ? ในที่นี้ประสงค์เอาอวัยวะที่ได้ชื่ออย่างนั้น ๆ พร้อมทั้งประสาทและวิญญาณอันมีหน้าที่ประจำอยู่กับอายตนะนั้น ๆ. ตา ก็หมายเอาอวัยวะที่เรียกว่า ลูกตา พร้อมด้วยประสาทอันเป็นสายส่งข่าวติดต่อกับสมอง และทั้งจักขุวิญญาณอันแล่นไปมา มาตามสายนั้นด้วย. หู จมูก ลิ้น กาย ก็มีอธิบายเช่นเดียวกัน. ส่วนใจนั้นคือศูนย์กลาง หรือที่รวมรับอารมณ์ต่าง ๆ ครั้นรับไว้แล้วก็จะปรุงเป็นเรื่องใหม่ หรือความคิดนึกใหม่ขึ้น. ใจในที่นี้ได้แก่สมองส่วนที่คิดนึกได้ ที่อาจปรุงแต่งเรื่องราวขึ้นสำหรับตนเองแล้วยินดีหรือยินร้ายได้โดย ไม่ต้องอาศัยตาหูในขณะนั้นเลย. เช่นคนที่นึกปรุงแต่งเรื่องที่กำหนัดเพลินใจเอาเองว่า ถ้าเป็นเช่นนั้น ๆ จะมีรสอย่างนั้น ๆ แล้วก็ยินดี, หรือถ้าใครกระทบ

มาอย่างนั้นก็จะกระทบตอบอย่างนี้ ๆ แล้วก็หงุดหงิดยินร้ายโดยไม่มีใครติดต่อด้วยเลย เป็นต้น.

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้งหกอย่างในที่นี้ ถ้ากล่าวให้เฉพาะ ก็ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณนั่นเอง. เป็นธรรมดาของภาษาทุกภาษาย่อมมีคำบัญญัติพวกหนึ่งตั้งขึ้นเฉพาะเรื่องราวหนึ่ง ๆ เป็นคำสั้น ๆ หรือเหมือนกับคำอื่น ๆ แต่มีความ-หมายแตกต่างกว้างแคบกว่ากัน อันเรียกว่าคำบัญญัติเฉพาะ.

ตา หู เป็นต้นนี้ เรียกเต็มที่อีกอย่างหนึ่งว่า จักขุนทรีย์=อินทรีย์ คือตา. โสตินทรีย์=อินทรีย์ คือหู ฆานินทรีย์=อินทรีย์คือจมูก ดังนี้ ก็มี. มองหยาบ ๆ แล้วน่าจะเข้าใจว่า ควรจัดให้เป็นอินทรีย์แต่อย่างเดียว คือใจ ก็พอ นอกนั้นให้เป็นผู้ส่งข่าวหรือกองแยก, เพราะทุกอย่างต้องไปที่ใจ. แต่การที่ท่านไม่จัดดังว่านี้ ก็เพราะที่สำหรับรับอารมณ์หรือเรียกว่า 'ทวาร' นั้นมีถึงหกแห่ง. ใจก็เป็นทวารแห่งหนึ่ง ที่อาจรับอารมณ์อันใจด้วยกันปรุงแต่งขึ้นได้เหมือนกัน เช่นการระลึกเรื่องราวต่าง ๆ ในหนหลัง การคิดเอาเองของคนคิดสมบัติบ้าหรือนอนฝัน อันจะเห็นได้ชัดเจน, เหตุนั้น จึงได้จัดเป็นอินทรีย์ทั้งหกส่วน ตามจำนวนแห่งทวารอันเป็นทาง เกิดของความยินดียินร้าย.

ทวารคืออะไร? คือวัตถุแห่งอวัยวะที่เรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นเอง.[๑] แต่หมายเอาส่วนที่เป็นวัตถุ ซึ่งเรียกว่า

๑. สำหรับใจได้แก่สมอง ไม่ใช่หัวใจที่สูบฉีดโลหิต.

ส่วนรูปธรรมเป็นใหญ่. ไม่นับรวมวิญญาณที่ประจำอวัยวะนั้น แต่เป็นส่วนนามธรรมเข้าด้วย. คำว่า ทวาร, แปลกันตามธรรมดาว่าประตู เป็นที่รับเข้าหรือถ่ายออกแห่งสิ่งต่าง ๆ. ประตูคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เช่นเดียวกับประตูบ้านเรือน. กายเปรียบเหมือนเรือน อารมณ์ต่าง ๆ เหมือนคนเข้าออก, ใจแผนกหนึ่ง (ไม่ใช่ทั้งหมด) เป็นเหมือนเจ้าบ้าน. คำเปรียบของเรื่องนี้อันจะพบได้ในปกรณ์บาลีต่าง ๆ มีว่า จอมปลวกมีช่องหกช่องสำหรับพญาเหี้ยเข้าออก. นี่คือกายนี้ นั่นเอง.

เราจะระวังแต่ห้าแห่งภายนอกคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย นั้นยังไม่พอ ต้องระวังทวารภายในคือใจด้วย. ทวารหรือประตูจึงได้มีถึงหกด้วยเหตุนี้.

ในภาคบาลี คำว่า "ทวาร" นี้ แปลตามศัพท์ว่า สถานที่อันบุคคลพึงเฝ้า, พึงระวัง, พึงรักษา,[๑] อธิบายว่า ที่ใดถ้าไม่มีการระวังรักษาแล้ว ย่อมเกิดอันตรายขึ้น ที่นั้นชื่อว่า ทวาร คือที่อันบุคคลพึงเฝ้ารักษา. ประตูเรือนตามธรรมดาของมนุษย์ ๆ ต้องระวังรักษาฉันใด ประตูคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นประตูแห่งอัตตภาพ หรือกายนคร ก็จะเป็นสิ่งที่ต้องระวังรักษาฉันนั้น. มิฉะนั้นจะได้รับอันตรายร้ายแรงยิ่งกว่าการเผลอต่อประตูเรือนธรรมดา. ผู้ตามรอยพระอรหันต์ต้องรักษาประตูนี้ ซึ่งลึกซึ้งกว่าประตูเรือน เพื่อใจจะได้หลุดพ้นปลอดภัยจากโจรกล่าวคือกิเลส และอนุสัยทั้งหลาย.

---

๑. ทวร – สํวรเณ, ธาตุปปทีปิกา

๓. การคุ้มครองอินทรีย์ในทวารทั้งหลายนั้น คือการกระทำอย่างไร?

พระอนุรุธมหาเถระ กล่าวว่า "ผู้บำเพ็ญความพ้นทุกข์ พึงทำการกำหนดสติอันสูงสุด ให้เป็นเหมือนตาข่ายที่ทวารทั้งหก แล้วฆ่าบรรดากิเลสอันเข้าไปติดที่ตาข่ายนั้นเสีย." นี่เป็นรอย ๆ หนึ่งแห่งพระอรหันต์องค์นี้.

พระมหากัจจายนเถระ กล่าวว่า 'ตายังดีก็จงเป็นเหมือนตาบอด, หูยังได้ยินก็จงเป็นเหมือนหูหนวก, ลิ้นยังดีอยู่ก็จงเป็นเหมือนใบ้, ยังมีแรงก็จงเป็นเหมือนคนสิ้นแรง, ครั้นเรื่องราวต่าง ๆ เกิดขึ้นก็จงนอนเสียให้เหมือนกะตายแล้ว."[๑] นี่ก็อีกรอยหนึ่งแห่งพระอรหันต์ เป็นรอยซึ่งมีความหมายกว้างขวางที่สุด เพราะไม่เป็นเพียงการสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย อย่างเดียว ยังเป็นการปิดต้นทางความทุกข์ทั้งปวงเสียอย่างแน่นหนาด้วย.

พระองค์เอง. ตรัสแก่พระราหุลพุทธชิโนรสว่า "ราหุล ! เจ้าจงเจริญภาวนาให้เหมือนไฟ. เมื่อเจ้าเจริญภาวนาเหมือนไฟ ผัสสะที่น่าชอบใจหรือไม่น่าชอบใจเกิดขึ้นแล้ว ก็ไม่สามารถครอบงำจิตของเจ้าได้."[๒] ทรงหมายความในที่นี้ว่า ไฟไม่ยินดียินร้ายต่ออะไรหมด. สิ่งที่เขานำมาสุมเป็นเชื้อ จะดีไม่ดี สะอาดสกปรก เหม็นหอมอย่างไรก็ตาม ย่อมไหม้ได้สิ้นโดยอาการที่

---

๑. เถรคาถา ขุททกนิกาย. (ไตร. ล. ๒๖/๓๔๒/๓๖๖.)

๒. นหาจุฬราหุโลวาทสูตร ม. ม. ล. ๑๓/๑๓๙/๑๔๒

เหมือนกัน. เมื่อคนเรากำหนดจิตได้เช่นนี้ ผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เป็นของหมดฤทธิ์.

ในบาลีอื่นอีก ได้ตรัสแก่พระพาหิยทารุจิริยะ[๑] ว่า "พาหิย ! เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เมื่อเราเห็นรูป ก็จักสักว่าเห็น เมื่อได้ฟังเสียงก็จักสักว่าฟัง เมื่อได้ดมกลิ่น...ลิ้มรส... รับสัมผัส ก็จักสักว่าดม...ลิ้ม...สัมผัส, และเมื่อรู้ธรรมารมณ์ ก็จักสักว่ารู้ ดังนี้ พาหิย ! เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้แล. ก็เมื่อใด เธอเห็นรูปแล้วสักว่าเห็น ฯลฯ เป็นต้น เมื่อนั้น "เธอ" จักไม่มี เมื่อใด "เธอ" ไม่มี เมื่อนั้น เธอก็ไม่ปรากฏในโลกนี้ หรือโลกอื่น หรือในระวางแห่งโลกทั้งสอง; นั่นแหละ คือที่สุดแห่งทุกข์ละ."

พระดำรัสข้างบนนี้ ไม่เพียงแต่ทรงแสดงการสำรวมอินทรีย์อย่างเดียว ได้ทรงแสดงอานิสงส์อย่างสูงสุดไว้ด้วย, ทั้งเป็นหลักชี้ให้เห็นว่า การสำรวมอินทรีย์นั้น ไม่ใช่มีแต่อย่างต่ำซึ่งเป็นขั้นศีล อาจมีสูงขึ้นไปได้จนถึงขั้นบรรลุอรหัตตผล. ถ้าผู้ใดสำรวมอินทรีย์ชนิดเกิดญาณวิเศษมองเห็นเป็นวิปัสนา ถึงกับเห็นความเป็นอนัตตาของสิ่งทุกอย่างทั้งที่เป็นภายนอกและภายใน จนอนัตตานุปัสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว ผู้นั้นจะบรรลุถึงที่สุดแห่งทุกข์ ได้แก่ นิพพาน. ข้อนี้หมายความว่า ไม่ใช่เพียงแต่การเห็นรูปแล้วเฉยได้อย่างเดียว ซึ่งเป็นเพียงอินทรียสังวร-ศีล แต่ในขณะที่เฉยนั่นแหละ หมายถึงการเพ่งความเป็นธาตุ

---

๑. ทสมสูตร โพธิวรรค อุทาน ล. ๒๕/๘๓/๔๙.

ความเป็นของว่างเปล่า ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรร-มารมณ์ ตลอดถึงผัสสะ และเวทนาทุกชนิดที่อาศัยรูปเป็นต้นเกิดขึ้น, จนเกิดวิมุตติขึ้นดังกล่าวแล้ว. คำว่า "เธอ" ไม่มี ก็เพราะเห็นสิ่งทั้งหลายเป็นของไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขานั่นเอง. การเห็นเช่นนี้ สามารถทำลาย กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ให้หมดไปได้ จึงไม่ต้องเกิดในโลกไหน ๆ อีกต่อไป.

พระพุทธโฆษาจารย์ ผู้แต่งคัมภีร์วิสุทธิมรรค ไม่ได้กล่าวอธิบายกิริยาสำรวมไว้ว่าเป็นเช่นไรโดยตรง แต่ได้ยกเอาเรื่องราวที่เป็นตัวอย่างของผู้ประพฤติอินทรียสังวรมากล่าวไว้. เรื่องนั้นว่า:-

พระจิตตคุตตเถระ อาศัยอยู่ในถ้ำกุรุณฑกะหกสิบปีมาแล้ว ยังไม่เคยเหลือบไปเห็นภาพมหาภิเนษกรมณ์ของพระพุทธ-เจ้าเจ็ดพระองค์ ที่เขาเขียนไว้ในถ้ำนั้น จนเมื่อภิกษุพวกหนึ่งมาเที่ยวได้เห็นแล้วถามขึ้นถึงเรื่องนี้ ท่านตอบว่า ยังไม่ได้เห็นเลย. ท่านไม่เคยเงยหน้าดูอะไรเลย, รู้ได้ว่าเวลาล่วงไปครบปีหนึ่ง ก็เพราะเห็นเกษรดอกกะถินร่วงลงตามประตูถ้ำคราวหนึ่ง. มีพระราชานิมนต์ไปรับอาหารในพระราชวัง ท่านปฏิเสธ จนพระราชาต้องทรงอุบายห้ามทารกดื่มน้ำนม โดยประจำตราที่นมหญิงแม่ลูกอ่อนหมดทั้งนคร. พระเถระต้องรับนิมนต์และไปเพื่อเห็นแก่ชีวิตเด็ก ๆ เมื่อพระราชาและพระเทวีถวายทานแล้วส่งท่านกลับ ท่านกล่าวอนุโมทนาแต่เพียงว่า มหาราช จง

สำราญเถิด, เท่านั้น พวกภิกษุถามท่านว่า ทำไมไม่กล่าวเพื่อพระราชินีด้วย ท่านตอบว่า ไม่ได้ทำความรู้สึกว่าพระราชาหรือพระราชินี เพียงแต่กำหนดว่าพระราชาเท่านั้น เพราะไม่เคยเงยดูว่าใครเป็นใครในที่นั้น ๆ.

ส่วนกิริยาที่เรียกว่าไม่สำรวมอินทรีย์นั้น พระพุทธโฆษาจารย์ได้กล่าวบรรยายลักษณะไว้อย่างละเอียดและลึกซึ้งโดยวิธีปรมัตถ์. ท่านคงมุ่งหมายให้ผู้ศึกษากลับใจความให้ตรงกันข้ามแล้วทราบกิริยาที่เรียกว่าสำรวมเอาโดยตนเอง. คำที่ท่านกล่าวไว้โดยปรมัตถ์ เป็นใจความค่อนข้างยาวยืดนั้นมีใจความว่า:-

[๑]"การสำรวมหรือไม่สำรวมนั้น ไม่ใช่อยู่ที่ลูกตาหรือหูเป็นต้นตามธรรมดา. แต่จะมีได้ต่อเมื่อเกิดการคุมสติหรือเผลอสติในขณะที่รูปมากระทบตาเป็นต้นต่างหาก. เรื่องเป็นลำดับดังนี้ คือ เมื่อรูปมาสู่คลองจักษุภวังคจิตเป็นไปสองขณะดับไปแล้ว จึงเกิดจิตอันทำหน้าที่ยึดเอาอารมณ์นั้น. ครั้นจิตนั้นดับไปแล้ว จึงเกิดจิตที่เรียกว่า จักขุวิญญาณ, แล้วจึงเกิดจิตที่รับอารมณ์, จิตที่พิจารณาอารมณ์, จิตที่เสวยอารมณ์จนรู้รส, ต่างทำหน้าที่ทยอยกันจนเสร็จและดับไปแล้ว ก็ยังไม่ใช่โอกาสแห่งการสำรวมหรือไม่สำรวม. แต่ต่อนี้ไป ในขณะแห่งชวนจิตที่แล่นไปเพราะได้รู้รสอารมณ์แล้วนั่นแหละ หากมีความคิดที่ล่วงศีล, การเผลอสติ, ความไม่รู้เท่า, ความไม่อดทน. หรือความเกียจคร้าน เกิด

๑. คำเหล่านี้ ท่านใช้คำศัพท์อภิธรรมล้วน, เห็นว่าจะได้ผลน้อยและทำให้ผู้อ่านบางคนเลอะเลือน ข้าพเจ้าจึงเปลี่ยนศัพท์ให้เป็นคำธรรมดาเสีย, คงไว้แต่เนื้อความ.

ขึ้นแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง นั่นแหละคือ การไม่สำรวมอินทรีย์."

'เมื่อในขณะแห่งชวนจิตไม่มีการสำรวมอินทรีย์แล้ว ขณะจิตอื่น ๆ ที่เกิดมาแล้วข้างต้นทุก ๆ ตอน ก็พลอยชื่อว่าไม่สำรวมไปด้วยกันทั้งหมด ตลอดมาถึงลูกตาก็พลอยชื่อว่าไม่ได้สำรวมไปด้วย. เปรียบเหมือนเมื่อประตูเมือง (ครั้งโบราณ) ไม่ได้ปิด แม้ชาวบ้านจะปิดประตูบ้านเรือนยุ้งฉาง พวกโจรก็คงเข้ามาได้ ชื่อว่าไม่ปลอดภัยไปทั้งเมือง.๑ แต่เมื่อได้ปิดประตูเมืองแล้ว ประตูอื่น ๆ ภายในเมือง แม้ไม่ได้ปิด ก็ย่อมไม่มีอันตราย. โดยเปรียบเทียบ : ในขณะแห่งชวนจิตขณะเดียวเท่านั้น ถ้าเกิดความรู้สึกเช่นความทุศีลเป็นต้นขึ้นแล้ว ขณะจิตอื่นตลอดออกมาถึงทวารทุก ๆ อย่าง ก็พลอยชื่อว่าไม่สำรวมไปด้วย, ถ้าเกิดความรู้สึก เช่นวิรัติแห่งศีลขึ้นในขณะแห่งชวนจิตแล้ว ทุกอย่างก็เป็นอันว่าได้สำรวมแล้วด้วย. ทั้งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีนัยอย่างเดียวกันหมด."

โดยอธิบายนี้ เราจะเห็นได้ว่า ท่านประสงค์เอาการควบคุมอินทรีย์ คือใจที่ประจำทวารหนึ่ง ๆ แต่ท่านกล่าวเป็นโวหารธรรมดาว่า สำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก เป็นต้น แทนที่จะกล่าวว่า การสำรวมอินทรีย์ คือตา หรือสำรวมอินทรีย์ที่ทวารคือลูกตา. คำในอุทเทสที่ว่าคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายก็คือ การที่จะได้ชื่อว่าคุ้มครองทวารแล้วก็โดยรักษาอินทรีย์ทั้งหลายไว้ได้นั่นเอง.

---

๑. ตามธรรมดา โจรอยู่นอกเมือง.

กล่าวโดยอีกปริยายหนึ่ง, ตามหลักที่ข้าพเจ้ายึดเป็นเครื่องฝึกฝนตัวเองเกี่ยวกับการสำรวมอินทรีย์นั้น, การฝึกไม่ใช่เพียงแต่สำรวมต่อเมื่อกระทบกับอารมณ์โดยเฉพาะหน้าอย่างเดียว ควรมีอุบายในการหลบเลี่ยงไม่ให้พบ "อารมณ์ข้าศึก" นั้น ๆ ด้วย ถ้าเห็นว่าควรหลบ. และถ้าเมื่อได้กระทบเสียแล้วต้องเอาชนะให้ได้เสมอไป. วิธีนี้เป็นการฝึกที่ได้รับผลพร้อมคราวเดียวกันไปในตัว.

วิธีแรก ที่เรียกว่าหลบนั้น ยึดหลักที่ตรัสสอนให้ปฏิบัติต่อสตรีกะพระอานนท์ว่า "การไม่พบเห็น หรือไม่ดู เป็นการดี, ถ้าจำเป็นจะต้องดู ก็อย่าพูดด้วย, ถ้าจะต้องพูดด้วย ให้คุมสติล่วงหน้าไว้." ข้อนี้คือ ถ้าไม่จำเป็นหรือเห็นว่า จะเอาชนะอารมณ์นั้น ๆ ไม่ได้แล้ว ให้พยายามหลบหนีอารมณ์นั้นเสียดีกว่า. การเข้าหน้ากับอารมณ์ร้ายทั้งที่อาจหลบได้นั้น เป็นการประมาทและเสี่ยงอันตรายโดยไร้ประโยชน์ สำหรับผู้ที่กำลังปฏิบัติอยู่ ยังไม่ถึงที่สุด และเป็นการคลุกคลีวุ่นวายสำหรับผู้ปฏิบัติถึงที่สุดแล้ว. จิตเป็นธรรมชาติที่กลับกลอกได้ง่าย จึงไม่ควรปล่อยให้เป็นโอกาสบ่อย ๆ ควรป้องกันไว้ก่อนดีกว่า การแก้ภายหลัง ซึ่งมักจะแก้ไม่ทัน หรือเป็นการสายไปเสียแล้วเสมอ. มีบรรพชิตเป็นอันมากทั้งยุคนี้และยุคโน้น ปรากฏว่าได้ถึงความวิบัติเพราะความดูหมิ่นต่อการป้องกันไว้ก่อนนี่เอง. อารมณ์เหล่านั้น บางชนิดแรก ๆ พบกัน ไม่เป็นของแรงร้าย แต่เมื่อเสวนากันบ่อย ๆ เข้า ก็กลายเป็นแรงร้าย พอได้ขณะ

หรือช่องเหมาะยั้งใจไม่ทันชั่วเวลาเล็กน้อยเท่านั้น ก็กลายเป็นอันตรายร้ายแรงถึงที่สุดขึ้น. เหตุนั้น การหลบ ซึ่งเป็นการป้องกันจึงดีกว่าแก้. เมื่อไม่จำเป็น ก็ไม่ควรคบหากับอารมณ์ที่อาจเป็นอันตรายนั้นเลย. ควรยึดพระพุทธภาษิตที่ตรัสว่า "ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย" ไว้ให้มั่น.

วิธีหลัง คือการเอาชนะอินทรีย์หรืออารมณ์นั้น ได้แก่การฝึกในวิธีการข่มการทรมานอินทรีย์ให้เตรียมพร้อมอยู่เสมอ เช่นหัดโดยนัยที่เรียกกันโวหารโลกว่า "นับสิบเสียก่อน," หัดเอาชนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่ทุกวัน ๆ ให้เคยตัวไปตั้งแต่อารมณ์เล็กน้อยไปหาอารมณ์ใหญ่โต ก็จะไม่รู้สึกลำบากแต่ประการใด. และข้อสำคัญ คือเมื่อได้แพ้แก่อารมณ์คือยินดียินร้ายลงไปแล้ว ต้องพยายามเอาชนะกลับคืนให้ได้. สติเป็นสิ่งสำคัญในการนี้. ถ้าขาดการระลึกหรือรู้สึกตัวแล้ว เป็นสำเร็จไม่ได้เลย. เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติ ควรฝึกสติพร้อมกันไปกับการข่มขี่ทรมานอินทรีย์เสมอ.

ยังมีการฝึก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างหนึ่งอย่างใดพร้อมกันไป ด้วยกับใจ อย่างตรง ๆ ง่าย ๆ อีกวิธีหนึ่ง ซึ่งได้ผลดีและไม่ต้องมีการศึกษาอะไรมากมายเลย, วิธีนี้ใคร ๆ ก็ทำการฝึกได้ทุกเมื่อ แล้วแต่อินทรีย์ส่วนไหนมักเป็นผู้ก่อเหตุในวันหนึ่ง ๆ ประจำทุก ๆ วัน สำหรับผู้นั้น.

วิธีนี้ ได้แก่การลงโทษทรมานใจอย่างตรงไปตรงมาเฉพาะหน้าสิ่งที่มันอยาก จนดิ้นรนกระสับกระส่าย. เช่นเมื่อ

อาหารชนิดที่ถูกปากมาวางอยู่เฉพาะหน้า ถ้าความพอใจดิ้นรนยังไม่ระงับ ก็ยังไม่รับประทาน จะพิจารณาโดยความเป็นธาตุเป็นปฏิกูล เช่นเดียวกับอาหารอื่น ๆ ที่ตนไม่ชอบเป็นต้น จนความอยากระงับเป็นปรกติเสียก่อน จึงลงมือรับประทาน. ในส่วนรูปหรือเสียงเป็นต้น ก็ใช้วิธีเดียวกัน. จงพยายามหาวิธีที่ลงโทษใจอันดิ้นรนให้หนัก ๆ และบ่อย ๆ ก็จะเป็นปรกติไปเอง. ทั้งใช่ว่าจะต้องทำไปทุกอย่างทุกสิ่งของก็หาไม่ เมื่อฝึกได้สักอย่างแล้ว อย่างอื่นที่คล้ายกันก็พลอยทำได้โดยไม่ต้องฝึก.

เฉพาะบรรพชิต ตัวอย่างเช่น เมื่อรู้สึกว่าสวยจนพอใจในสีจีวรของตน ก็จงนำไปย้อมด้วยฝุ่นแดง หรือย้อมโดยวิธีที่ใจจะไม่รู้สึกว่าสวยได้อีกต่อไป จนภายหลังอย่างไหน ๆ ก็ไม่รู้สึกว่าสวยไปเสียหมด. ถ้าเคยเป็นนักเลงดนตรี หรือชอบดนตรีรู้ว่ารับนิมนต์ไปในที่นั้นแล้ว จะได้ฟังดนตรีฝีมือเยี่ยม จะได้กลิ่นและรสที่เคยติดใจ ถ้าความรู้สึกอันนี้ยังไม่ระงับ ก็อย่ารับนิมนต์, หรือถ้าเกิดเมื่อรับเสียแล้ว ก็จงให้ผู้อื่นไปแทน และบอกความรู้สึกของตน โดยไม่ต้องกระดากอายแต่อย่างใด ในไม่ช้าก็จะหมดความรู้สึกชนิดนั้น. รวมความว่า จะเอาชนะล่วงหน้าเสียก่อนทุกอย่าง ถ้าไม่ชนะก็จะทรมานจนชนะให้ได้.

การที่เมื่อรู้สึกว่า อาหารนี้อร่อย ก็เอาน้ำเจือ. รู้สึกโกรธยุงก็ทนให้ยุงกัดจนหายโกรธ, ขี้เกียจก็ทำมันเรื่อยจนหายขี้เกียจ ฯลฯ เหล่านี้ แม้จะทำได้โดยยากและดูออกจะโลดโผนไปบ้าง ก็ได้ผลดีเกินคาดหมาย. แต่ว่าเป็นสิ่งที่ต้องปรากฏแก่ตน คือ ตน

ได้ทำลงไปด้วยตนเองจริง ๆ จึงจะรู้จัก, จะศึกษาความรู้สึกอันนี้เอาด้วยคำบอกเล่า หรือหนังสือ หรือการคาดคะเนเทียบเคียงนั้นไม่ได้. ทุกอย่างต้องทำด้วยความมานะอดทนแรงกล้ายิ่งขึ้นทุกที ในที่สุดจะกลายเป็นผู้ไม่หวั่นไหวเหมือนศิลาแท่งทึบได้จริง ๆ.

๔. การไม่ถือโดยนิมิต และ อนุพยัญชนะ –ได้แก่กิริยาเช่นไร ?

คำ ๒ คำนี้ ในปกรณ์ทั้งหลาย ได้อธิบายไว้อย่างย่อ ๆ ทุกปกรณ์. เข้าใจว่าคงเป็นคำที่เข้าใจกันได้ง่าย ๆ ในยุคนั้น หรือในภาษาครั้งนั้น. ได้ความจากอธิบายของท่านแต่ย่อ ๆ ว่า ถือโดยนิมิต คือรวบถือ, ถือโดยอนุพยัญชนะ คือแยกถือเป็นส่วน ๆ. อย่างแรกท่านให้คำเปรียบว่า รวบถือเหมือนอาการฮุบของจระเข้, อย่างหลังยังไม่พบคำเปรียบ แต่คงเหมือนกับการตอดกัดเป็นส่วน ๆ ของปลาตัวเล็ก ๆ กระมัง. จากหลักที่ท่านอธิบายไว้อย่างสั้น ๆ นั้น เราอาจขยายออกได้ดังนี้ คือ:–

๑. เมื่อได้เห็นรูปอันยั่วยวน ก็ให้มีสติควบคุมตนให้เพ่งมองไปในทางเห็นเป็นของว่าง, ประกอบด้วยธาตุ, เป็นปฏิกูล, แต่ฉาบทาลูบไล้ไว้ด้วยผิวที่ลวงตาที่ภายนอก. และให้มองซึ้งถึงความไม่เที่ยงแปรปรวน, ความทนทรมาน, ความไม่มีแก่นสารซึ่งซ่อนอยู่ในรูปนั้น. ให้เห็นสักว่ารูปไม่ทำในใจว่ามนุษย์หญิงชายเด็กผู้ใหญ่ สาวหนุ่ม ฯลฯ เป็นต้น, นี่เรียกว่าไม่ยึดถือโดยนิมิต.

และไม่เพ่งเฉพาะส่วน ๆ ว่า ตา หู จมูก แก้ม คาง มือเท้า ฯลฯ งามไม่งามเป็นต้น, นี่เรียกว่าไม่ถือเอาโดยอนุพยัญชนะ. ถ้าจะต้องคบหาสมาคมติดต่อกับรูปนั้น ๆ ตามหน้าที่ของมนุษย์ทั่วไป ก็คุมใจให้กำหนดอยู่แต่ธุระหรือหน้าที่ ไม่ให้เลยไปยึดถือเอานิมิตหรืออนุพยัญชนะนั้น ทั้งฝ่ายที่ยั่วยวน และฝ่ายยั่วโทสะ. ทำได้เช่นนี้ ชื่อว่าเป็นผู้สำรวมตาได้เป็นอย่างดี เป็นผู้ชนะรูป ไม่มีอันตรายเกิดจากรูป. คนชนิดนี้แทนที่จะหลงรูป กลับพบความจริงแห่งรูปทุก ๆ ชนิดที่ประสบ.

๒. เมื่อได้ฟังเสียงอันยั่วยวนหรือยั่วโทสะ ก็มีวิธีอย่างเดียวกัน. ไม่ถือโดยนิมิต คือไม่ผูกใจว่า เสียงหญิง, เสียงชาย, ฯลฯ เสียงปี่ เสียงฆ้อง เป็นต้น. ไม่ถือโดยอนุพยัญชนะ คือไม่ทำการกำหนดเป็นเสียงโกรธ เสียงรัก เสียงชม หรือเสียงกระทบเสียดสีแดกดัน, ฯลฯ เสียงทุ้ม เสียงเอก เป็นต้น. ซ้ำยังพิจารณาเห็นกระทั่งอวัยวะหรือวัตถุส่วนที่ให้เกิดเสียง และธรรมชาติของเสียงนั้น ๆ โดยความเป็นธาตุเป็นของว่าง โดยนัยเดียวกับการเห็นรูป มีความรู้สึกแต่เพียงว่า เสียงดังขึ้น ! เสียงดังอยู่ ! เสียงเงียบไปแล้ว ! เท่านั้น. เช่นนี้ชื่อว่าสำรวมอินทรีย์ คือ หู ไว้ได้, เป็นผู้ชนะเสียง, รู้จักเสียงลึกซึ้งถึงความจริง.

๓. เมื่อได้ดมกลิ่น, ไม่ถือโดยนิมิตว่า กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นฉุน กลิ่นเน่า ฯลฯ เป็นต้น; และไม่ยึดถือโดยอนุพยัญชนะ คือคิดค้นสืบไปว่า เป็นกลิ่นผู้ชาย กลิ่นผู้หญิง กลิ่นน้ำอบ กลิ่นเนื้อ กลิ่นดอกไม้ ฯลฯ เป็นต้น. แต่จะเพ่งใน

ใจถึงที่เกิด, ความยั่วยวน. ความน่าเกลียด ฯลฯ ของกลิ่นนั้น ๆ แล้วและเฉยได้ เพราะเห็นความไม่ใช่ตัวตนอันจะพึงยึดถือของกลิ่น. เช่นนี้เรียกว่าผู้สำรวมจมูกไว้ได้ เป็นผู้ชนะกลิ่น. พึงเข้าใจว่า การชอบใจเพราะหอม หรือเกลียดเพราะเหม็นนั้นเป็นการแพ้เท่ากัน, ต้องเฉยได้ทั้งสองอย่างจึงจะชื่อว่าชนะ.

๔. เมื่อได้ลิ้มรส ไม่ถือว่ารสของคาว, ของหวาน, เปรี้ยว, เค็ม, ขม, ฯลฯ และไม่ถือโดยอนุพยัญชนะว่า รสพริก รสเกลือ รสน้ำตาล ฯลฯ รสกลมกล่อม รสกร่อยชา รสชืด เพราะสิ่งนั้นมากไปสิ่งนี้น้อยไป หรือมีสิ่งที่ไม่ต้องการเจือลงไป เป็นต้น ตลอดถึงการกำหนดว่า รสนี้ปรุงโดยคนนั้นคนนี้ หรือคนครัวชั้นนั้นชั้นนี้ เป็นต้น, เป็นผู้ทำความสำคัญแต่เพียงว่า รส แล้วก็บริโภคพอสมควรแก่ประมาณ เพียงเพื่อยังอัตตภาพให้เป็นไปได้, ไม่มีความพอใจหรือขุ่นใจแต่ประการใดเลย ทำลิ้นให้เป็นเหมือนไม่มีประสาท.

๕. เมื่อได้รับสัมผัสทางกาย ก็ไม่ถือโดยนิมิต ว่าสัมผัสนี้อ่อน, แข็ง, นุ่มนวล ฯลฯ เป็นต้น, ไม่ถือโดยอนุพยัญชนะว่าเป็นสัมผัสของหญิง ของชาย ฯลฯ ของฟูก, ฟาก, เป็นต้น; กำหนดเพียงว่ากระทบสัมผัสเท่านั้น ไม่ซาบซ่านเพราะพอใจ หรือเร่าร้อน เพราะไม่พอใจ, นี่ชื่อว่าชนะสัมผัสทางกายซึ่งเรียกว่าโผฏฐัพพะ.

๖. เมื่อธรรมารมณ์เกิดกับใจ : ไม่ถือเอาโดยนิมิต คือไม่ทำความรู้สึกว่า นี่เป็นเรื่องโศก เรื่องรัก เรื่องเพลิดเพลิน เรื่อง

น่ากลัว ฯลฯ เป็นต้น. ไม่ถือโดยอนุพยัญชนะว่า เกิดแต่ผู้นั้นผู้นี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ ตอนนั้นดี ตอนนี้ไม่ดี อันจะทำให้เกิดความพอใจและไม่พอใจ โดยไร้ประโยชน์, แต่จะพิจารณาให้เห็นความกลับกลอกแปรปรวนเป็นธรรมดาของเวทนา สุข ทุกข์ ฯลฯ นั้น ๆ อยู่เสมอ. นี่เป็นการชนะธรรมารมณ์.

วิธีทั้งหมดนี้ พึงเข้าใจว่า ไม่ได้ทำให้เฉยเป็นคนวิกลจริต หรือเสียกิจการงานไปแต่อย่างใดเลย, คงมีความรู้สึกในการดำเนินกิจการต่าง ๆ ได้ตามปรกติ ไม่มีผิดพลาดเสียหาย เพราะทำด้วยความสงบหนักแน่นเยือกเย็นและมีสติสมบูรณ์ ไม่ได้ทำ-พูด-คิด ด้วยใจอันกำหนัดหลงใหล หรือเดือดแค้นเป็นฟืนไฟ อันเป็นลักษณะของผู้ไม่สำรวมอินทรีย์ต่างหาก.

๕. อภิชฌาและโทมนัสคืออะไร ?

"อภิชฌา" แปลตามศัพท์ว่า ความเพ่งเฉพาะ,[๑] ได้แก่เพ่งด้วยความอยากได้ในสิ่งที่ตนเห็นแล้วเป็นต้น. เรียกสั้น ๆ ในภาษาไทยว่า "ความพอใจ."

"โทมนสฺส" แปลตามศัพท์ว่า ความมีใจชั่ว, ได้แก่ความโกรธแค้น เพราะเกลียดสิ่งนั้น ๆ ที่ตนเห็นแล้วเป็นต้น, เรียกสั้น ๆ ในที่นี้ว่า "ความไม่พอใจ."

เมื่อรวมเข้าทั้งสองอย่าง เป็น อภิชฺฌาโทมนสฺส ก็แปลได้สั้น ๆ ว่าความพอใจและไม่พอใจ ซึ่งเรียกกันทั่วไปว่า ความยินดี

๑. สภาพใดเพ่งสมบัติของผู้อื่นเฉพาะหน้า สภาพนั้นชื่อว่า อภิชฌา. อภิ บทหน้า เฌ ธาตุ ในความคิด. อ ปัจจัย -- สูจิ, ๒๓๔.

ยินร้าย.

ทั้งสองอย่างนี้ เป็นกุศลธรรมอันลามก เพราะทำความชั่วทุก ๆ ประการ ให้เกิดแก่ผู้ไม่สำรวมอินทรีย์นั้น ๆ เมื่อคนเราข่มความอยากไว้ไม่อยู่ ก็ลุอำนาจแก่ความอยาก อันเป็นเหตุให้ทำกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต เพื่อได้สิ่งที่ตนอยากนั้นทันทีที่โอกาสอำนวย, หรือพยายามอยู่จนกว่าโอกาสจะอำนวย ส่วนโทมนัส หรือความโกรธแค้น ยินร้าย ก็ทำนองเดียวกัน. อาจทำให้ฆ่าได้ กระทั่งมารดาของตนเป็นต้น จึงได้นามว่าอกุศลอันลามก, และเป็นมูลเหตุให้ทำอกุศลอันลามกอย่างอื่นต่อไป.

อภิชฌาและโทมนัส หรืออกุศลอันมีมูลมาจากอภิชฌาและโทมนัสย่อมหลั่งไหลไปสู่ผู้ที่ไม่สำรวมอินทรีย์อยู่เสมอ ทั้งในขณะนั้นและขณะต่อไป จึงทรงสอนให้สำรวมอินทรีย์ ถ้ามิฉะนั้นเวลาวันหนึ่ง ๆ ในชีวิตจะเต็มไปด้วยความยินดียินร้าย ซึ่งเป็นเครื่องเผาลนให้เร่าร้อนอยู่เสมอ.

ตั้งแต่ต้นมาจนถึงที่นี้ เป็นการอธิบายภายในข้อปัญหาว่า “อินทรียสังวรศีล คืออะไร” ตามแนวแห่งบาลีที่ยกเป็นอุทเทสโดยเฉพาะ จัดเป็นหัวข้อที่ ๑ ของบทนี้. แม้ว่าจะมีคำที่ต้องอธิบายเกี่ยวกับอินทรียสังวรอีกก็จะตั้งเป็นหัวข้ออีกหมวดหนึ่ง เพื่อมิให้คละปนกับการอธิบาย ซึ่งมีลำดับตามแนวความแห่งบาลีอันยกขึ้นเป็นอุทเทส. หากจะมีเนื้อความบางตอนที่อาจรวมเข้าได้ในหมวดนี้ แต่ข้าพเจ้ายกไปไว้ในหมวดหลังบ้าง ก็ขอให้

เข้าใจว่าเป็นข้อความพิเศษ. และเป็นข้อความที่เห็นว่า ถ้าได้ยกไปไว้ในตอนหลังเป็นเรื่อง ๆ ไป จะสะดวกแก่การกำหนดจดจำสำหรับท่านผู้อ่านยิ่งกว่า. เนื้อความเหล่านั้น รวมเรียกว่า เรื่องเบ็ดเตล็ดเกี่ยวกับอินทรียสังวรศีล, มีเป็นข้อ ๆ อย่างเดียวกัน.

๒. เบ็ดเตล็ดเกี่ยวกับอินทรียสังวรศีล

๑. การสำรวมอินทรีย์ชนิดยอดเยี่ยม
-อันเป็นวินัยของพระอริยะ

ในวินัยแห่งพระอริยะ ย่อมมีการเจริญอินทรีย์ให้สงบประณีตอย่างยิ่งดังพระพุทธภาษิตที่ตรัสแก่พระอานนท์ ดังนี้[๑] :-

"อานนท์ ! การเจริญอินทรีย์อย่างยอดเยี่ยมในวินัยแห่งพระอริยะเป็นอย่างไร? อานนท์! ภิกษุในธรรมวินัยนี้, เพราะได้เห็นรูป, ย่อมบังเกิดความพอใจ ความไม่พอใจ และทั้งความพอใจความไม่พอใจขึ้น. เธอรู้ชัดว่า ความพอใจเป็นต้นเหล่านี้เป็นของที่มีปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหยาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้นเสมอ, ส่วนความวางใจเฉย เป็นของรำงับ เป็นของประณีต. เมื่อรู้ชัดดังนี้แล้ว ความพอใจ ความไม่พอใจ ความทั้งพอใจและไม่พอใจที่เกิดขึ้นแก่เธอย่อมดับไปโดยไม่เหลือ ความวางใจเฉยดำรงอยู่แทนที่. ความพอใจเป็นต้นของเธอดับไป, ความวางใจเฉยดำรงอยู่, โดยง่ายและเร็วเหมือนกับหลับตาแล้วกลับลืม

---

๑. อินทรียภาวนาสูตร อุปริ. ม. ไตร. ล. ๒๔/๕๔๒/๘๕๖.

ตาขึ้น.[๑]

อานนท์ ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้, เพราะได้ฟังเสียงด้วยหู, ย่อมบังเกิดความพอใจ ความไม่พอใจ ความทั้งพอใจและไม่พอใจขึ้น. เธอรู้ชัดว่า ฯลฯ[๒] ความวางใจเฉยเป็นของรำงับ เป็นของประณีต. เมื่อรู้ชัดดังนี้แล้ว ฯลฯ, ความพอใจเป็นต้นของเธอดับไป. ความวางใจเฉยเกิดขึ้นแทน, โดยเร็วและง่ายเหมือนการตบมือของคนมีเรี่ยวแรง.

อานนท์! ภิกษุในธรรมวินัยนี้, เพราะได้ดมกลิ่นด้วยจมูก, ย่อมบังเกิดความพอใจ ความไม่พอใจ ความทั้งพอใจและไม่พอใจขึ้น. เธอรู้ชัดว่า ฯลฯ ความวางใจเฉยเป็นของรำงับ เป็นของประณีต. เมื่อเธอรู้ชัดดังนี้แล้ว ฯลฯ, ความพอใจเป็นต้นของเธอดับไป ความวางใจเฉยเกิดขึ้นแทน, โดยเร็วและง่ายเหมือนการตกของหยาดน้ำเมื่อใบบัวเอียงเพียงเล็กน้อย.

อานนท์ ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้, เพราะได้ลิ้มรสด้วยลิ้น, ย่อมบังเกิดความพอใจ ความไม่พอใจ ความทั้งพอใจและไม่พอใจขึ้น. เธอรู้ชัดว่า ฯลฯ ความวางใจเฉยเป็นของรำงับ เป็นของประณีต. เมื่อเธอรู้ชัดดังนี้แล้ว ฯลฯ, ความพอใจเป็นต้นของเธอดับไป ความวางใจเฉยเกิดขึ้นแทน โดยเร็วและง่ายเหมือนคนมีเรี่ยวแรงขยับรวมน้ำลายมาที่ปลายลิ้นได้ที่แล้วก็

---

๑. คำแปลตอนนี้ เป็นสำนวนไทยแท้ เพราะสำนวนบาลีตอนนี้เข้าใจยากสำหรับผู้ไม่คุ้น.

๒. ที่ละ ฯลฯ ไว้เช่นนี้ หมายความว่า เหมือนกับข้อต้น, ให้เติมเอาเองได้. จะเขียนให้เต็มก็ไม่จำเป็น และมากจนเบื่อแก่ผู้อ่าน.

ถ่มเสีย.

อานนท์! ภิกษุในธรรมวินัยนี้, เพราะได้รับสัมผัสทางกายด้วยกาย, ย่อมบังเกิดความพอใจ ความไม่พอใจ ความทั้งพอใจและไม่พอใจขึ้น. เธอรู้ชัดว่า ฯลฯ ความวางใจเฉยเป็นของรำงับ เป็นของประณีต. เมื่อเธอรู้ชัดดังนี้แล้ว ฯลฯ, ความพอใจเป็นต้นของเธอก็ดับไป ความวางใจเฉยเกิดขึ้นแทน โดยเร็วและง่าย **เหมือนคนมีเรี่ยวแรงคู้แขนเข้าแล้วเหยียดออก.**

อานนท์ ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้, เพราะได้รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ, ย่อมบังเกิดความพอใจ ความไม่พอใจ ความทั้งพอใจและไม่พอใจขึ้น. เธอรู้ชัดว่า ฯลฯ ความวางใจเฉยเป็นของรำงับเป็นของประณีต. เมื่อเธอรู้ชัดดังนี้แล้ว ฯลฯ ความพอใจเป็นต้นของเธอก็ดับไป ความวางใจเฉยเกิดขึ้นแทน, โดยเร็วและง่าย **เหมือนหยดน้ำสองสามหยด อันบุคคลหยอดลงไปในกะทะที่ร้อนจัดอยู่ตลอดวัน, ได้เหือดแห้งไป.**

อานนท์ ! นี้แล เป็นการเจริญอินทรีย์อย่างยอดเยี่ยม ในวินัยแห่งพระอริยะ."

พระบาลีนี้แสดงให้เห็นได้บางอย่างว่า พระอริยเสขบุคคลผิดกับปุถุชนเพียงไร. ปัญญาของท่านเหล่านี้แหลม หรือคมกล้าพอที่จะทำลาย ยินดี ยินร้ายให้หายไปโดยเร็วที่สุด. ส่วนปุถุชนที่ยัง "หนา" มาก กว่าจะรู้สึกตัวก็ลุอำนาจแก่ความยินดียินร้ายนั้น แล้วทำความชั่วอย่างอื่น ๆ อีกมากมายโดยมาก.

ส่วนพระอรหันต์ คือพระอริยะชนิดอเสขะนั้น ไม่มีการ

ยินดียินร้ายหรือต้องทำการข่มอินทรีย์อีกเลย.

๒. ปฏิปทาของพระเสขะ คือการรังเกียจ
–ต่อความพอใจในรูปเป็นต้น.

ปฏิปทาส่วนใจ ตามปรกติของพระเสขะนั้น คือการสะอิดสะเอียนต่อความพอใจ หรือไม่พอใจอันเกิดขึ้นเพราะการเห็นรูปเป็นต้น, ดังพระพุทธภาษิตในสูตรเดียวกันนี้ ซึ่งมีอยู่สืบไปว่า :

"อานนท์ ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้, เพราะได้เห็นรูปด้วยตา, หรือฟังเสียงด้วยหู, ดมกลิ่นด้วยจมูก, ลิ้มรสด้วยลิ้น, รับสัมผัสทางกายด้วยกาย, รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ, ย่อมเกิดความพอใจ ความไม่พอใจ ความทั้งพอใจและไม่พอใจขึ้น. เธอนั้นย่อมรู้สึกอึดอัด เบื่อหน่าย เกลียดชังต่อความพอใจเป็นต้น อันบังเกิดขึ้นแล้วนั้น.

อานนท์ ! นี้แล เป็นปฏิปทาของพระเสขะ."

จะสังเกตได้จากบาลีนี้อีกว่า ตามปรกติของปุถุชนเราเมื่อเกิดความพอใจแล้วก็สบายใจ ไม่เคยคิดชังต่อความรู้สึกพอใจในรูปเป็นต้นนั้น ๆ, แต่พระอริยะเสขะ จะรู้สึกสบายไม่อึดอัดใจก็ต่อเมื่อใจวางเฉย ซึ่งมิใช่ความพอใจหรือไม่พอใจ. เมื่อเห็นความแปลกกันอย่างชัดเจนดังนี้ ก็เป็นอันว่าได้พบรอยแห่งพระอรหันต์อีกส่วนหนึ่ง. เราผู้ปรารถนาตามรอย จึงควรฝึกใจให้มีธรรมดารักความวางเฉยสงบเงียบ ไม่ใช่รักความ

พอใจเพลินใจในเมื่อได้สิ่งที่ตนอยากนั้นเลย.

๓. *อินทรีย์ที่ฝึกจนอยู่ในอำนาจแล้ว –มีลักษณะอย่างไร ?*

อินทรีย์มีตาหูเป็นต้น เมื่อฝึกอยู่ในอำนาจของผู้ฝึกแล้ว ย่อมอ่อนโยนตามความปรารถนาของบุคคลผู้เป็นเจ้าของทุก ๆ อย่าง. เมื่อเจ้าของให้เฉยก็เฉย เพื่อความเป็นสุขของเจ้าของ เมื่อเจ้าของต้องการให้รู้สึกไปอย่างอื่นในฝ่ายที่เป็นกุศล ก็เป็นไปตามปรารถนา, เช่นจะให้รู้สึกในอาหารที่จืดชืดที่สุด ว่าอร่อยที่สุด เพื่อเกิดความสันโดษในอาหารนั้นก็ได้, จะให้เกิดความรู้สึกว่า จืดชืด ไม่เป็นรส, เป็นของปฏิกูล ในอาหารที่อร่อยและเขาจัดมาอย่างประณีตก็ได้, ฯลฯ เห็นเสนาสนะกลางดินเป็นเสนาสนะมีความสุขเท่าปราสาทชั้นเลิศก็ได้. เหล่านี้ ถ้าเราสังเกตให้ดีแล้ว จะเห็นความสุขเกิดแต่ความสำรวมอินทรีย์อย่างไม่น้อย. มนุษย์เราต้องทนทุกข์ทางใจ ก็เพราะบังคับอินทรีย์ไม่ได้ตามปรารถนา หรือแทนที่จะบังคับอินทรีย์ ก็กลับเป็นฝ่ายที่ถูกอินทรีย์บังคับไปเป็นบ่าวของอินทรีย์จนตลอดชีวิตของปุถุชน. การบังคับได้นั่นแหละ เป็นเครื่องหมายแห่งการชนะอินทรีย์. พระองค์ตรัสลักษณะของอินทรีย์ที่ถูกอบรมแล้วไว้ดังนี้ :

"อานนท์ ! อินทรีย์ที่อบรมเจริญแล้วอย่างประเสริฐนั้น เป็นอย่างไร ? อานนท์ ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ได้เห็นรูปด้วยตา ฯลฯ เป็นต้น, ความพอใจ ความไม่พอใจ ความทั้งพอใจและ

ไม่พอใจเกิดขึ้นแล้วแก่เธอ. ถ้าเมื่อเธอปรารถนา จะให้ตนเองรู้สึกในสิ่งอันปฏิกูล ว่าไม่ปฏิกูลก็ย่อมได้. จะให้รู้สึกในสิ่งอันปฏิกูลและสิ่งไม่ปฏิกูล ว่าไม่ปฏิกูลก็ย่อมได้. จะให้รู้สึกในสิ่งอันไม่ปฏิกูลและสิ่งอันปฏิกูล ว่าเป็นสิ่งปฏิกูล ดังนี้ ก็ย่อมได้. หากจะหวังสืบไปว่า เราพึงเว้นสิ่งปฏิกูลและไม่ปฏิกูลทั้งสองอย่างเสีย แล้วเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะเพ่งอยู่ ดังนี้ ก็ย่อมได้.

อานนท์ ! นี่แล คือ อินทรีย์ที่อบรมเจริญแล้วอย่างประเสริฐ."

๔. ความเข้าใจผิดของบางคนในเรื่อง -การอบรมอินทรีย์

บางคนเข้าใจอย่างง่าย ๆ ว่า การไม่เห็นรูป ไม่ได้ยินเสียงเป็นต้น ก็เป็นการอบรมอินทรีย์ด้วย. เรื่องนี้เคยมีแล้วตั้งแต่ครั้งพระองค์เอง :

ที่สวนไผ่ จังหวัดชังคละ, อุตตรมาณพลูกศิษย์ของปาราสิริยพราหมณ์ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ถูกพระองค์ตรัสถามว่า ปาราสิริยพราหมณ์ สอนการอบรมอินทรีย์แก่สาวกของตนเหมือนกันหรือ, ถ้าสอน สอนอย่างไร.

"พระโคดม ! ปาราสิริยพราหมณ์ สอนอินทรียภาวนาแก่สาวกของของตนว่า บุคคลไม่เห็นรูปด้วยตา ไม่ฟังเสียงด้วยหู ดังนี้เป็นต้น." เขาทูลตอบ.

"อุตตระ! ถ้าเช่นนั้น คนตาบอด ก็ชื่อว่า ผู้อบรมอินทรีย์

คนหูหนวกก็ชื่อว่า ผู้อบรมอินทรีย์ ตามคำของปาราสิริยพราหมณ์ด้วยซิ, เพราะคนตาบอดก็ไม่เห็นรูปด้วยตา, คนหูหนวกก็ไม่ได้ฟังเสียงด้วยหู ?" ทรงถามอีก.

ในที่สุด อุตตรมาณพ ก็ซบเซาก้มหน้า ไม่มีคำตอบ.[๑] เราจะเห็นได้ว่า การอบรมอินทรีย์ คือการฝึกการทรมานโดยแท้ ไม่ใช่การไม่กระทบกันเลย. แต่วิธีฝึกข่มนั้น คงมีทั้งการหลบเลี่ยงในเมื่ออาจจะแพ้, การระวังไม่ให้แพ้, และการเอาชนะคืนเมื่อได้แพ้ไปแล้ว. ทั้งนี้สุดแต่อินทรีย์นั้นแก่อ่อนหยาบประณีตแล้วเพียงไร. แม้ภาษิตแห่งพระมหากัจจายนะข้างต้นก็เหมือนกัน จะได้หมายเอาว่าไม่รับอารมณ์เสียเลยก็หาไม่ แต่เป็นการรับแล้ว ชนะคือเฉยอยู่ได้.

มีความเข้าใจผิดอีกอย่างหนึ่งซึ่งร้ายแรงมาก, ได้แก่ความเห็นผิดว่า ถ้าไม่ให้ยินดียินร้ายในรูปเป็นต้นแล้ว เมื่อเห็นรูปเป็นที่ตั้งแห่งความเชื่อความเลื่อมใส เช่นเห็นพระกายของพระ-พุทธเจ้า หรือรูปเป็นที่ตั้งแห่งความสงบ เช่นนิมิตแห่งสมาธิเป็นต้น จะมิเปล่าจากประโยชน์ไปหรือ ถ้ามิให้ยินดี, และเมื่อเห็นรูปอันตรายปรากฏเฉพาะ เช่นสัตว์ร้ายเป็นต้น จะมิต้องได้รับอันตรายหรือ ถ้ามิให้ยินร้าย.

คำตอบ : ข้อนี้ ปรากฏอยู่ในบาลีอุทเทสข้างต้นแล้วว่าหมายเฉพาะที่เมื่อไม่สำรวมแล้ว บาปอกุศลคืออภิชฌาและโทมนัส

---

๑. บาลีอินทรียภาวนาสูตร ตอนปรารภเหตุ ไตร. ล. ๑๔/๕๔๑/๘๕๔

ท่วมทับเอาต่างหาก. เราคงดูรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ฯลฯ ที่เป็นประโยชน์ได้ตามธรรมดา. ข้อนี้รู้ด้วยบาลี สักกปัญหสูตร.[๑] เป็นการสนทนาระหว่างพระพุทธองค์กับท้าวสักกะ :

"พระองค์ผู้ปราศจากทุกข์ ! ภิกษุปฏิบัติอย่างไร จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทรีย์ ?" ท้าวสักกะทูลถาม,

"ดูก่อนจอมเทพ ! เรากล่าวว่า รูปที่เห็นได้ด้วยตา เสียงที่ฟังได้ด้วยหู กลิ่นที่ดมได้ด้วยจมูก รสที่ลิ้มได้ด้วยลิ้น โผฏฐัพพะที่กระทบได้ด้วยกาย และธรรมที่รู้ได้ด้วยใจนั้น ๆ ควรเสพก็มี ไม่ควรเสพก็มี." นี้ ตรัสตอบพอเป็นแง่ให้ท้าวสักกะรู้เอาเอง.

"ข้าแต่พระองค์ ! ถ้ากระนั้น ข้าพระองค์เข้าใจเนื้อความนั้นแล้ว. เข้าใจอย่างนี้ว่า เมื่อบุคคลเสพกับรูปอันเห็นได้ด้วยตาเป็นต้น ชนิดใดแล้ว อกุศลเจริญขึ้น ส่วนกุศลกลับเสื่อมไป, รูปชนิดนั้น บุคคลไม่ควรเสพ. และเมื่อบุคคลเสพกับรูปอันเห็นได้ด้วยตาเป็นต้น ชนิดใดแล้วอกุศลเสื่อมไป แต่กุศลเจริญขึ้น, รูปชนิดนั้น บุคคลควรเสพ ดังนี้. ฯลฯ, ข้าพระองค์ทราบเนื้อความที่พระองค์กล่าวแล้วโดยพิสดาร หมดความสงสัยเคลือบแคลงแล้ว อย่างนี้แล."

ในอัฏฐกถา[๒] แห่งพระบาลีนี้ อธิบายสืบต่อไปว่า "คำว่า รูปชนิดนั้นไม่ควรเสพ เป็นต้นนั้น, เป็นคำกล่าวโดยย่อ. คำโดย

---

๑. สักกปัญหสูตร มหา. ที. ๑๐/๓๑๖/๒๕๙

๒. สักกปัญหสูตวัณณนา สมังคลวิลาสินี ภ. ๒ น. ๔๔๕.

พิสดารคือ : เมื่อได้เห็นรูปอันใด กิเลสเช่นราคะเป็นต้น ได้เกิดขึ้นรูปนั้นไม่ควรเสพ คือไม่พึงแลดู. แต่รูปใดเมื่อบุคคลเห็นอยู่ อสุภสัญญาปรากฏขึ้น หรือความเลื่อมใสเกิดขึ้น หรือได้สัญญาอย่างอื่น ๆ เช่นสัญญาว่าไม่เที่ยงเป็นต้น, รูปนั้นควรเสพ. เสียงใดแม้จะวิจิตรด้วยอักขระและพยัญชนะ (คือทั้งไพเราะทั้งมีใจความถูกต้อง ?) แต่เมื่อฟังอยู่ ราคะเป็นต้นเกิดขึ้น เสียงนั้นไม่ควรเสพ. เสียงใด อาศัยอรรถ อาศัยธรรม แม้เป็นเพลงขับของนางทาสีตักน้ำเมื่อฟังอยู่ ความเลื่อมใสเกิดขึ้น หรือนิพพิทาญาณดำรงอยู่ เสียงนั้นควรเสพ. เมื่อเขาดมกลิ่นใดอยู่ ราคะเป็นต้นเกิดขึ้น กลิ่นชนิดนั้นไม่ควรเสพ. เมื่อเขาดมกลิ่นใดอยู่ ย่อมได้สัญญาเช่น อสุภสัญญาเป็นต้น กลิ่นนั้นควรเสพ. เมื่อเขาลิ้มรสใด ราคะเป็นต้นเกิดขึ้น รสเช่นนั้นไม่ควรเสพ. เมื่อเขาลิ้มรสใดอยู่ ความสำคัญว่าปฏิกูลในอาหารก็เกิด และอาจเพื่อก้าวลงสู่อริยภูมิโดยอาศัยกำลังกายเกิดแต่การลิ้มรสนั้น เหมือนการลิ้มของสิวสามเณรผู้เป็นหลานของพระมหาสิวเถระ, หรือเมื่อบริโภคอยู่นั่นเอง กิเลสสิ้นไป ๆ รสชนิดนี้ควรเสพ. เมื่อบุคคลสัมผัสโผฏฐัพพะอันใดอยู่ ราคะเป็นต้นเกิดขึ้น โผฏฐัพพะชนิดนั้นไม่ควรเสพ. ส่วนโผฏฐัพพะชนิดใด เมื่อบุคคลสัมผัสอยู่ การสิ้นไปแห่งอาสวะย่อมมี เช่นการสัมผัสของพระเถระทั้งหลายมีพระสารีบุตรเป็นต้น, และความเพียรก็เป็นอันว่าได้ประคับประคองด้วยดี และสัตว์ผู้เกิดภายหลังก็เป็นอันว่าได้รับอนุเคราะห์จากท่านโดยถือเอาท่านเป็นตัวอย่าง : โผฏฐัพพะชนิดนี้

ควรเสพ.

ที่ได้สดับมา พระสารีบุตรเถระ ไม่เหยียดหลังบนเตียง (ไม่นอนเตียง) ๓๐ ปี, พระมหาโมคคัลลานเถระก็ ๓๐ ปี, พระมหากัสสปเถระ ๑๒๐ ปี, พระอนุรุธเถระ ๕๕ ปี, พระภัทธิยเถระ ๓๐ ปี พระโสณเถระ ๑๘ ปี, พระรัฏฐปาลเถระ ๑๒ ปี, พระอานันทเถระ ๑๕ ปี, พระราหุลเถระ ๑๒ ปี, พระพากุลเถระ ๘๐ ปี, พระนาฬกเถระ ไม่เหยียดหลังบนเตียงเลย จนกระทั่งวันปรินิพพาน.

เมื่อบุคคลประกอบอยู่ซึ่งธรรมารมณ์อันรู้ได้ด้วยมโน-วิญญาณ ราคะเป็นต้นย่อมเกิดขึ้น หรืออกุศลอื่น ๆ เช่นอภิชฌาเป็นต้นเกิดขึ้นว่า ทรัพย์และอุปกรณ์ของผู้อื่น พึงมาเป็นทรัพย์อุปกรณ์ของเรา ดังนี้เป็นต้น, ธรรมารมณ์ชนิดนั้นไม่ควรเสพ. ส่วนธรรมารมณ์เหล่าใด ที่เป็นไปด้วยอำนาจเมตตา เป็นต้นว่า 'ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวรเถิด' ดังนี้ ของพระเถระทั้ง ๓ รูป, ธรรมารมณ์ชนิดนั้นควรเสพ.

ที่ได้สดับมา : ในวันจะเข้าพรรษา พระเถระ ๓ รูป ทำกติกากันว่า จะไม่ตริตรึกในอกุศลวิตกทั้งหลายมีกามวิตกเป็นต้น. ครั้นถึงวันออกพรรษาแล้ว พระเถระผู้แก่ถามพระเถระผู้หนุ่มว่า ในไตรมาสนี้เธอได้ยอมให้จิตของเธอแล่นไปแล้วในที่มีเขตเท่าไร ? รูปที่หนึ่ง ตอบว่า 'กระผมไม่ได้ยอมให้จิตแล่นออกไปนอกบริเวณรั้วเลย.' รูปที่สอง ตอบว่า 'กระผมไม่ได้ยอมให้จิตแล่นออกไปนอกกุฎีที่อยู่อาศัยเลย.' เมื่อพระเถระ

หนุ่มถามท่านบ้าง ท่านตอบว่า 'แน่ะเธอ, ฉันไม่ได้ยอมให้จิตแล่นออกไปภายนอกขันธ์ทั้งห้าในร่างกายของฉันเลย.' เสียงแสดงความยินดีดังขึ้นพร้อมกันว่า 'ท่านขอรับ ใต้เท้าทำสิ่งใดที่ใครทำได้ยาก.' ธรรมารมณ์ชนิดนี้ควรเสพ.

ข้างบนนี้ เป็นอัฏฐกถา สักกปัญหสูตร. เราจะสังเกตได้ชัดเจนว่า อารมณ์อย่างไร ควรหลบหนี, อย่างไรควรเสพคบ. การอบรมอินทรีย์ในพุทธศาสนานั้น สรุปได้ว่า ถ้าเป็นอารมณ์ที่เกื้อกูลแก่กุศล ควรเสพด้วยอารมณ์นั้น, ถ้าเป็นไปเพื่ออกุศลควรหนี หรือควรสำรวมไม่ให้ยินดียินร้ายอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งสองวิธีนี้จะสำเร็จได้ ด้วยความมีสติรู้สึกตนทันท่วงทีเสมอ.

แต่ถ้าเราสามารถ, จากอารมณ์ที่เป็นข้าศึกนั่นเอง เราอาจถือเอานิมิตที่เกื้อกูลแก่กุศลได้ เนื่องจากการข่มอินทรีย์ไว้อยู่ในอำนาจ. พระพุทธโฆษาจารย์เล่าเรื่องพระมหาติสสเถระไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ท่านมหาติสสะเดินสวนทางกับหญิงรูปงามและประดับเต็มที่แล้วนางหนึ่ง ขณะออกบิณฑบาต. หญิงนั้นเห็นท่านเป็นของน่าขัน เลยหัวเราะร่วน. ท่านสงสัยว่าจะเป็นเหตุสำคัญอะไร เหลือบไปดู เห็นซี่ฟันของหญิงนั้น แต่สัญญาของท่านฟื้นตัวไปถึงอสุภนิมิต ร่างหญิงนั้นจึงปรากฏเป็นร่างกระดูกไปทั้งร่าง, ท่านได้บรรลุพระอรหัตตผลในขณะนั้นเอง. ท่านเดินต่อไปสวนทางกับสามีของหญิงที่ตามหา เขาถามท่านว่าเห็นผู้หญิงเดินมาบ้างหรือ ท่านตอบตามความรู้สึกจริงใจว่า "เปล่า. เห็นแต่ร่างกระดูกเคลื่อนไปตามทาง ไม่ได้สังเกตว่าเป็น

ชายหรือหญิง.” พระโบราณาจารย์ผูกเรื่องของท่านเข้าให้สั้น ๆ เป็นคาถาปรากฏอยู่ว่า:-

“เหตุที่เห็นกระดูกฟันของหญิงนั้น พระเถระ
ระลึกได้ถึงอสุภนิมิตร่างกระดูกที่เคยฝึกไว้ด้วยอำนาจ
สัญญาในอดีต, ขณะยืนอยู่ ณ ที่นั้นเอง ได้บรรลุ
ความเป็นพระอรหันต์แล้ว.”

เรื่องนี้เป็นตัวอย่างของเหตุผลที่ทำให้เกิดหลักขึ้นได้ว่า “ดีอาจกลายเป็นร้าย-ร้ายอาจกลายเป็นดี” ได้เท่า ๆ กัน, แล้วแต่ผู้นั้นจะมีการสำรวมอินทรีย์ไว้ได้หรือไม่นั่นเอง.

๕. ธรรมอื่นที่ช่วยเหลือแก่การ -สำรวมอินทรีย์.

ในคำภีร์วิสุทธิมรรค, พระพุทธโฆษาจารย์กล่าวว่า “ปาติโมกขสังวร สำเร็จได้ด้วยศรัทธาฉันใด อินทรียสังวรก็สำเร็จได้ด้วย สติ ฉันนั้น.” อธิบายว่า เมื่อสติเป็นเหมือนนายประตูประจำอยู่ที่ทวารมีตาเป็นต้นแล้ว โทษทั้งหลายมีอภิชฌาเป็นต้นย่อมไม่ได้ช่องที่จะเกิดเลย. หากขาดสติ ก็เป็นช่องแห่งอกุศลเหล่านั้น.

ผู้แต่งคัมภีร์มังคลัตถทีปนี กล่าวไว้ในตอนวินยกถาว่า “อินทรียสังวรศีลนี้ พระอรรถกถาจารย์ทั้งหลายกล่าวว่า ‘สํวรสุทฺธิ’ คือจะเป็นปฏิปทาที่สะอาดหมดจดได้ ก็ด้วยความตั้งใจสำรวมมั่นคงว่า ‘เราจักได้ทำอย่างนี้อีก.’” อธิบายว่า การ

เฝ้าระวังอยู่เสมอ เป็นเครื่องชำระศีลนี้ให้บริสุทธิ์. แต่เราจะเห็นได้ว่า หลักนี้กว้างเกินไป เพราะศีลข้อไหน ๆ ก็สะอาดหมดจดได้ด้วยการสำรวมนี้ทั้งนั้น.

ส่วนพระองค์เองตรัสว่า[๑] "ภิกษุ ท.! เมื่อหิริ และโอตตัปปะไม่มีอินทรียสังวรของผู้นั้น ก็ชื่อว่าขาดอุปนิสัย, : ภิกษุ ท.! เมื่อหิริและโอตตัปปะมีอยู่ อินทรียสังวรของผู้นั้น ก็ชื่อว่าถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย..." อธิบายว่า ความเกลียดบาปและกลัวบาป มีอยู่ในใจของผู้ใด เมื่อผู้นั้นกระทบอารมณ์มีรูปเป็นต้น ก็จะเป็นผู้สำรวมตนได้ เพราะอำนาจหิริและโอตตัปปะ อันเป็นธรรมชาติฝ่ายสูงประจำอยู่ในใจนั้น. และการที่ท่านกล่าวไว้ในบางแห่งว่าสำรวมอินทรีย์ได้เพราะสติเป็นต้น ก็ย่อมไม่ขัดกันเลย เพราะเป็นคนละตอน และช่วยกันคนละหน้าที่, เช่นสติระลึกได้ทันท่วงที หิริและโอตตัปปะบังคับซ้ำให้ดำเนินกิจการไปแต่ในทางที่ถูกต้องเป็นธรรมแท้ เป็นต้น. หากขาดหิริโอตตัปปะ แม้จะระลึกได้ ก็อาจดำเนินไปในฝ่ายเสีย เพราะไม่กลัวบาป, เพราะเหตุนั้น จึงมีพระพุทธภาษิตในที่อื่น ซึ่งกล่าวถึงธรรมอันช่วยเหลือการสำรวมอินทรีย์อีกว่า ภิกษุ ท. ! เรากล่าวอินทรียสังวรว่าเป็นธรรมมีอาหาร, ไม่ใช่ไม่มีอาหาร. อะไรเป็นอาหารของอินทรียสังวร ? คำตอบคือ สติ และสัมปชัญญะ[๒].." อธิบายว่า : สติ คือ การรำลึกได้ทันท่วงที สัมปชัญญะ คือ การควบ-

๑. บาลีปฐมสูตร มหาวรรค สต. อํ. ล. ๒๓/๑๐๐/๖๒.

๒. บาลีปฐมสูตร ยมกวรรค ทส. อํ. ล. ๒๔/๑๒๓/๖๑.

คุมความระลึกได้นั้นไว้ให้เป็นไปสม่ำเสมอ คือ รู้สึกตัวอยู่เสมอ. เป็นอาหาร คือ เป็นเครื่องบำรุงให้การสำรวมอินทรีย์เป็นไปได้. ขาดอาหารนี้ก็ต้องเลิกล้มไป เหมือนคนเราขาดอาหาร ร่างกายก็แตกดับ.

๖. *อานิสงส์ของการสำรวมอินทรีย์.*

พระอุปเสนวังคันตบุตรกล่าวว่า "ผู้บำเพ็ญพรต ทำเครื่องมุงเครื่องบังให้แก่ใจด้วยศีลสังวร เป็นผู้มีใจอันกิเลสไม่เปียกได้แล้ว เธอย่อมหลุดพ้นจากภัย กล่าวคือ ทุกข์." อธิบาย : ควรเข้าใจว่า ในที่นี้ท่านหมายถึงเมื่ออินทรียสังวรบริบูรณ์เต็มที่แล้ว ก็เกิดธรรมอื่นส่งต่อกันเป็นลำดับ จนถึงวิมุติ. ถ้าจะไม่หมายเช่นนี้ คำว่า 'ทุกข์' ในที่นี้ ก็จำกัดความเพียงที่จะเกิดเพราะไม่มีการสำรวมอินทรีย์.

พระองค์เองตรัสไว้ในที่ต่าง ๆ กันดังนี้ : "จิตของผู้ใดตั้งมั่นไม่หวั่นไหวเหมือนแท่งศิลา ไม่กำหนัดในสิ่งยั่วกำหนัด. ไม่ขัดเคืองในสิ่งยั่วความขัดเคือง. ความทุกข์จะมาถูกต้องคนผู้อบรมจิตได้อย่างนี้ แต่ไหนเล่า."[๑]

"ทวารทั้งหลาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันภิกษุใดรักษาดีแล้ว เธอจะเป็นผู้รู้ประมาณในอาหาร สำรวมดีแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย ประสบสุขทั้งทางกายและทางใจ เธอเป็นผู้ที่มีร่างกายอันไฟทุกข์และไฟกิเลสไหม้ไม่ได้ อยู่ทั้งกลางวันและ

---

๑. จตุตถสูตร เมฆิยวรรค อุ. ขุ. ล. ๒๕/๑๓๓/๙๖.

กลางคืน ย่อมอยู่เป็นสุข."[๑]

"ภิกษุ ท. ! เรากล่าวว่า วิชชาและวิมุติเป็นธรรมมีอาหาร, ไม่ใช่ไม่มีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหาร ? คำตอบคือ โพชฌงค์เจ็ด.

– เรากล่าวว่า โพชฌงค์เจ็ด เป็นธรรมมีอาหาร ไม่ใช่ไม่มีอาหาร : อะไรเล่าเป็นอาหาร ? คำตอบคือ สติปัฏฐานสี่.

– เรากล่าวว่า สติปัฏฐานสี่ เป็นธรรมมีอาหาร ไม่ใช่ไม่มีอาหาร : อะไรเล่าเป็นอาหาร ? คำตอบคือ สุจริตสาม.

– เรากล่าวว่า สุจริตสาม เป็นธรรมมีอาหาร ไม่ใช่ไม่มีอาหาร : อะไรเล่าเป็นอาหาร ? คำตอบคือ อินทรียสังวร,...ฯลฯ.

ภิกษุ ท. ! เมื่อการคบเสพกับคนดี บริบูรณ์เต็มที่แล้ว : การฟังสัทธรรมก็เต็มที่, เมื่อการฟังสัทธรรมเต็มที่แล้ว : ศรัทธาก็เต็มที่, เมื่อศรัทธาเต็มที่แล้ว : โยนิโสมนสิการก็เต็มที่, เมื่อโยนิโสมนสิการเต็มที่แล้ว : สติสัมปชัญญะก็เต็มที่, เมื่อสติ-สัมปชัญญะเต็มที่ : อินทรียสังวรก็เต็มที่, เมื่อ อินทรียสังวรเต็มที่แล้ว : สุจริตสามก็เต็มที่, เมื่อสุจริตสามเต็มที่ : สติปัฏฐานสี่ก็เต็มที่, เมื่อสติปัฏฐานเต็มที่แล้ว : โพชฌงค์เจ็ดก็เต็มที่, เมื่อโพชฌงค์เจ็ดเต็มที่แล้ว : วิชชาและวิมุติก็เต็มที่ : อาหารแห่งวิชชาและวิมุตินี้ ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างนี้, เต็มรอบได้ด้วยอาการอย่างนี้.

---

๑. ทุติยสูตร ปฐมวรรค อิติ. ขุ. ๒๕/๒๔๘/๒๐๗.

ภิกษุ ท. ! เปรียบเหมือนเมื่อฝนเม็ดหยาบตกหนักบนยอดเขาไม่สร่างซา น้ำนั้นไหลลงมาตามที่ลุ่ม ทำซอกเขาและแอ่งน้ำให้เต็ม แล้วก็ยังบึงน้อยบึงใหญ่ให้เต็ม แล้วยัง แม่น้ำน้อย แม่น้ำใหญ่ ให้เต็ม. แม่น้ำใหญ่เต็มแล้ว ก็ทำมหาสมุทรสาครให้เต็ม นี้ฉันใด : ธรรมทั้งหลายก็ (ก็ส่งกันเป็นลำดับแล้ว) ทำวิชชาและวิมุตติให้เต็มฉันนั้น."[๑] –นี่เป็นอันดับหนึ่ง อันแสดงให้เห็นอานุภาพแห่งอินทรียสังวร. พระบาลีอื่น ๆ ที่คล้ายกันและสูงยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับก็มีอีกหลายที่มา เช่น :–

ภิกษุ ท. ! เมื่อ อินทรียสังวร มีอยู่ ศีลก็ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย, เมื่อมีศีลอยู่ สัมมาสมาธิ ก็ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย. เมื่อสัมมาสมาธิมีอยู่ ยถาภูตญาณทัศนะก็ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย, เมื่อยถาภูตญาณทัศนะมีอยู่ นิพพิทาวิราคะ ก็ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย, เมื่อนิพพิทาวิราคะมีอยู่ วิมุตติญาณทัศนะก็ถึงพร้อม. ภิกษุ ท. ! เปรียบเหมือนต้นไม้ เมื่อสมบูรณ์ด้วยกิ่งและใบแล้ว สะเก็ดเปลือกนอกก็บริบูรณ์ เปลือกชั้นในก็บริบูรณ์ กะพี้ก็บริบูรณ์ แก่นก็บริบูรณ์ด้วย : นี้ฉันใด เมื่ออินทรียสังวรมีอยู่ (ก็ส่งให้บริบูรณ์กันเป็นลำดับ ๆ จนถึง) วิมุตติญาณทัศนะก็บริบูรณ์ฉันนั้นเหมือนกัน."[๒] นี่เป็นเครื่องแสดงอันชัดเจนว่า อินทรียสังวร (ซึ่งในที่นี้ไม่เรียกชื่อรวมว่าศีล โดยแยกออกต่างหากให้คำว่าศีลคงหมายถึงปาติโมกข์อย่างเดียว) ส่งให้เกิดศีล ศีลนี้

---

๑. ปฐมสูตร ยมกวรรค ทส. อํ. ไตร. ล. ๒๔/๑๒๐/๖๑.

๒. บาลีอัฏฐมสูตร ธรรมิกวรรค ฉค. อํ. ไตร. ล. ๒๒/๔๐๒/๓๒๑.

ถ้าของบรรพชิตที่เป็นภิกษุ ก็หมายเฉพาะปาติโมกข์, ของสามเณร ก็สิกขาบทสิบ, ของอุบาสกอุบาสิกาก็คือ อุโบสถศีลหรือเบญจศีล แล้วแต่ขั้นของเพศ. เมื่อศีลเต็มที่ มองไม่เห็นความสกปรกด่างพร้อยด้วยตนเองแล้ว ใจก็ปีติปราโมทย์ ก่อให้เกิดสมาธิโดยง่ายดาย, สมาธิเต็มที่เรียกว่า สัมมาสมาธิแล้ว ก็เกิดความรู้เห็นในสังขารทุกอย่างเต็มที่ เป็นจริงอย่างไร, การเห็นตามเป็นจริงคือเห็นสภาวะธรรมดาของสังขารนั้น ๆ โดยเฉพาะคือความเกิดขึ้น-แปรอยู่-ดับไป ไม่มีระวางหยุด ในสังสารวัฏฏ์นี้ไม่มีใครบังคับให้แปลกไปได้ตามที่ตนต้องการ เรียกว่ามันเป็นอนัตตานั่นเอง. เมื่อเกิดยถาภูตญาณทัศนะดังนี้แล้ว ก็เกิดนิพพิทาวิราคะ คือความเบื่อหน่าย และคลายความรักความกำหนัดในสังขารทั้งปวง ทั้งที่เป็นวิญญาณกะและอวิญญาณกสังขาร. เมื่อหน่ายและคลายกำหนัดแล้ว จิตก็เป็นอิสระ หลุดพ้นไปจากความยึดมั่นถือมั่นในสังขารนั้น ๆ และเกิดญาณความรู้ความเห็นว่าหลุดพ้นแล้วขึ้นภายในใจตน เป็นผู้จบกิจในชีวิตคือกิจที่จะต้องทำเพื่อความผาสุกใจอีกต่อไปนั้น ไม่มียิ่งไปกว่านี้อีกแล้ว.

พระบาลีที่แสดงถึงการรู้จักอินทรีย์ทั้งหกนี้ อย่างสูงขึ้นไปกว่าการสำรวมขั้นธรรมดาคือขั้นสูง เช่นตามที่ตรัสแก่พระพาหิยทารุจิริยะเป็นต้นนั้น มีดังจะได้ยกมาพอเป็นตัวอย่างแห่งอานิสงส์ ดังนี้:-

"ภิกษุ ท. ! เหล่านี้คืออินทรีย์หกอย่าง. หกอย่างได้แก่

จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์. ภิกษุ ท. ! เมื่อใดอริยสาวกรู้จักชัดตามเป็นจริง ซึ่งเหตุเป็นเครื่องให้เกิด. ซึ่งความดับไป, ซึ่งรสอร่อย ซึ่งโทษคือความเลวทราม และซึ่งอุบายเป็นเครื่องออกไปพ้นแห่งอินทรีย์ทั้งหกอย่างเหล่านี้แล้ว เรากล่าวว่า อริยสาวกผู้นี้เป็นโสดาบัน มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงแท้ มีการตรัสรู้เป็นเบื้องหน้า.

"ภิกษุ ท. ! เมื่อใดภิกษุ รู้จักชัดตามเป็นจริง ซึ่งเหตุเป็นเครื่องให้เกิด ซึ่งความดับไป ซึ่งรสอร่อย ซึ่งโทษคือความเลวทราม และซึ่งอุบายเป็นเครื่องออกไปพ้น แห่งอินทรีย์ทั้งหกอย่างเหล่านี้แล้ว เป็นผู้หลุดพ้นเพราะไม่ยึดมั่น, เรากล่าวว่าภิกษุนี้ เป็นพระอรหันต์ขีณาสพอยู่จบพรหมจรรย์ กระทำกิจที่ต้องทำสำเร็จแล้ว ปลงของหนักได้แล้ว บรรลุถึงแล้วโดยลำดับซึ่งประโยชน์ของตนเอง สิ้นสัญโญชน์เครื่องนำไปสู่ภพ หลุดพ้นพิเศษแล้วเพราะรู้โดยชอบ."[๑]

พระบาลีนี้ เป็นพระดำรัสย่อ แต่เราจะพบความพิสดารได้จากพระบาลีอื่นสืบไป คือ พระบาลีว่า "ภิกษุ ท. ! เมื่อบุคคลรู้อยู่ เห็นอยู่ ซึ่งตา ซึ่งรูป ซึ่งจักขุวิญญาณ ซึ่งจักขุสัมผัส และเวทนาอันเกิดจากจักขุสัมผัสอันเป็นสุขทุกข์ และไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขตามความเป็นจริงแล้ว ย่อมไม่ติดใจใน ตา รูป จักขุวิญญาณ

---

๑. ฉฬินทริยวรรค มหาวาร. สํ. ไตร. ล. ๑๙ น. ๒๗๑ บ. ๙๐๒.

จักขุสัมผัส และจักขุสัมผัสสชาเวทนา[๑] แม้แต่อย่างใด, เมื่อไม่ติดใจ ไม่ผูกใจ ไม่หลงใหลไปตามแต่มีปรกติพิจารณาเห็นโทษของสิ่งนั้น ๆ อยู่, ลำดับนั้นความยึดถือในขันธ์ทั้งห้าก็เสื่อมถอยคลายคืน ตัณหาคือความอยาก อันระคนด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัดรัก ซึ่งมีปรกติเพลินเฉพาะต่ออารมณ์นั้น ๆ ของบุคคลนั้น ก็เสื่อมถอยคลายคืน, ต่อนั้นไป ความกระวนกระวายทางกายก็เสื่อมถอย ความกระวนกระวายทางจิตก็เสื่อมถอย, ความร้อนรุมทางกาย ก็เสื่อมถอย ความร้อนรุมทางจิตก็เสื่อมถอย, ความร้อนกลุ้มทางกาย ก็เสื่อมหาย ความร้อนกลุ้มทางจิต ก็เสื่อมหาย. เขาได้เสวยสุขทั้งทางกายและทางใจ. ทิฏฐิของเขาผู้เป็นแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นสัมมาทิฏฐิ, ความดำริของคนชนิดนี้ ย่อมเป็นสัมมาสังกัปโป, ความเพียรของบุคคลชนิดนี้ ย่อมเป็นสัมมาวายาโม, ความระลึกของบุคคลชนิดนี้ ย่อมเป็นสัมมาสติ สมาธิของบุคคลชนิดนี้ ย่อมเป็นสัมมาสมาธิ. กายกรรม วจีกรรม และอาชีวะของเขาย่อมบริสุทธิ์ ดีแล้วตั้งแต่แรก, อริยอัฏฐังคิกมรรคของเขา ย่อมถึงความเต็มที่ในการเจริญ ด้วยอาการอย่างนี้. เมื่อเขาทำอริยอัฏฐังคิกมรรคให้เจริญอยู่อย่างนี้ สติปัฏฐานสี่...สัมมัปปธานสี่...อิทธิบาทสี่...อินทรีย์ห้า...พละห้า...โพชฌงค์เจ็ด ย่อมบริบูรณ์สิ้น. ธรรมสองอย่าง

---

๑. ในบาลีกล่าวเรียงอย่างไปตามลำดับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หกหมวด ๆ ละ ๕ อย่าง ในที่นี้รวมกล่าว เพราะคำซ้ำกันทั้งนั้น.

ของเขา คือสมถะและวิปัสนา ก็เป็นคู่กันแน่นแฟ้น..."[๑]

เมื่อโพธิปักขิยธรรมสามสิบเจ็ดประการเต็มได้ เต็มที่แล้ว ก็เป็นอันว่า ทุกอย่างบริบูรณ์ถึงที่สุด. และนี่ก็เป็นอานุภาพส่วนหนึ่งของอินทรียสังวร.

ขอสรุปอานิสงส์ แห่งการสำรวมอินทรีย์ ด้วยพระบาลีพุทธภาษิตสั้น ๆ ว่า

"การสำรวมทางกาย เป็นความดี, การสำรวมทาง
วาจา เป็นความดี, การสำรวมทางใจ เป็นความดี
การสำรวมทุกอย่าง เป็นความดี. ผู้สำรวมได้ทุก
อย่าง เป็นผู้มีความละอายต่อบาป เราเรียกเขาว่า
ผู้รักษาตัวรอด." (ธ. ขุ.)

ตามที่กล่าวอานิสงส์มาทั้งหมดนี้ อาจทำให้บางท่านถามว่า บำเพ็ญแต่อินทรียสังวร ก็ดูเหมือนจะพอแล้ว หรือไม่เห็นจำเป็นต้องบำเพ็ญอะไรอีกมิใช่หรือ ? ขอตอบว่า : ใช่ก็ได้, ไม่ใช่ก็ได้. ข้อนี้หมายความว่า ถ้าท่านเห็นตรงตามเป็นจริงว่า ธรรมเช่นอินทรียสังวรนี้ เมื่อผู้หวังประโยชน์อย่างยอด บำเพ็ญด้วยความมีหิริและสัจจะ ก็ย่อมก้าวหน้าขึ้นไปเองตามลำดับ เพราะปณิธานเดิมมีอยู่ในใจ; และเหมือนกันทุกขั้นธรรม. แต่ถึงกระนั้นก็คงผ่านไปตามลำดับ และจะแบ่งแยกให้สังเกตและศึกษาง่าย ๆ สักกี่ขั้นก็ได้. ผู้บำเพ็ญคงมีความมุ่งหมายเบื้องปลายอยู่ที่ "ที่สุดแห่งทุกข์" ก็แล้วกัน.

---

๑. บาลีสฬายตนวิภังคสูตร อุปริ. ไตร. ล ๑๔/๕๒๓/๘๒๘.

แต่สำหรับผู้ไม่ปรารถนาจะทำเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ด้วยความตั้งใจจริง ก็ย่อมเห็นเป็นอย่างอื่น คือเห็นชนิดที่ตรงกับความประสงค์ของตัวเฉไปแต่ในทางเหลวไหล เห็นแต่ความสะดวกสบายเท่านั้น นั่นเอง.

๗. โทษของการไม่สำรวมอินทรีย์

โทษของการไม่ประพฤติอินทรียสังวร พึงรู้โดยนัยอันตรงข้ามกับอานิสงส์ที่กล่าวมาแล้วทุก ๆ อย่าง และโดยเฉพาะสำหรับบาลีปฐมสูตร ทส. อํ, บาลีอัฏฐมสูตร ฉกฺ อํ., และบาลีสฬายตนวิภังคสูตร อุปริ. ม. นั้น มีโทษที่ทรงแสดงโดยนัยตรงข้ามพร้อมทั้งอุปมาโดยนัยตรงข้าม ด้วยกันอย่างเต็มที่ทั้งสิ้น. ผู้ศึกษาพึงกำหนดให้เห็นโทษอันชัดเจนโดยปฏิปักขนัยในที่นี้ส่วนหนึ่งก่อนต่อนั้นจะได้กล่าวเฉพาะที่ทรงแสดงไว้ แปลกออกไปจากข้างต้นอีก คือ:-

จิตใจของผู้นั้น จะไม่มีโอกาสสงบสุข จะถูกอินทรีย์หนึ่ง ๆ ต่างฉุดกระชากไปในอำนาจของตน ๆ ข้างนั้นที ข้างนี้ที อยู่จนตลอดเวลา : โดยเปรียบเทียบคล้ายลูกบอลที่นักกีฬาแย่งกันอยู่อย่างไม่รู้หยุด และหากอินทรีย์ใดได้อารมณ์มีกำลังแรงกล้ากว่าก็ส่งไปสู่อารมณ์นั้นมาก ดั่งพระบาลี[๑] ว่า:-

ภิกษุ ท. ! ภิกษุผู้ไม่สำรวมนั้นเป็นอย่างไร ? ภิกษุ ท. !

---

๑. ทสมสูตร อาสีวิสวรรค สฬา. สํ. ไตร. ล. ๑๘/๘๔๖-๒๔๙/๓๔๗-๓๕๐.

ภิกษุในที่นี้ เห็นรูปด้วยตา[๑] ...ฟังเสียงด้วยหู...ดมกลิ่นด้วยจมูก ...ลิ้มรสด้วยลิ้น...สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกาย...รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ก็สยบอยู่ในอารมณ์ที่น่ารัก เคียดแค้นในอารมณ์อันไม่น่ารัก เป็นผู้ไม่ดำรงกายคตาสติไว้ มีจิตเลื่อนลอย ไม่รู้ตามเป็นจริงซึ่งเจโตวิมุติ และปัญญาวิมุติอันอาจนำให้บาปอกุศลที่เกิดแล้วแก่เขานั้น ดับไปโดยสิ้นเชิง.

ภิกษุ ท. ! เปรียบเหมือนบุรุษจับสัตว์ หกชนิดอันมีที่อยู่อาศัยต่างกัน มีที่เที่ยวหากินต่างกัน มาผูกด้วยเชือกอันมั่นคง : คือเขาจับงูมาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่ง จับจระเข้, จับนก, จับสุนัขบ้าน, จับสุนัขจิ้งจอก และจับลิงมาผูกด้วยเชือกเส้นหนึ่ง ๆ แล้วผูกเข้าด้วยกันเป็นปมในท่ามกลาง ปล่อยแล้ว. ภิกษุ ท. ! ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นหกชนิดมีที่อาศัยและที่เที่ยวต่าง ๆ กัน ก็ยื้อแย่งฉุดดึงกัน เพื่อจะไปสู่ที่อาศัยที่เที่ยวของตน ๆ : งูจะเข้าจอมปลวก จระเข้จะลงน้ำ, นกจะบินขึ้นไปในอากาศ, สุนัขจะเข้าบ้าน, สุนัขจิ้งจอกก็จะไปป่าช้า, และลิงก็จะไปป่า. ครั้นเหนื่อยล้ากันทั้งหกสัตว์แล้ว สัตว์ใดมีกำลังกว่า สัตว์นอกนั้นก็ต้องถูกลากติดตามไปตามอำนาจของสัตว์นั้น : นี่เป็นฉันใด, ภิกษุ ท.! ภิกษุใดไม่อบรมกายคตาสติ ไม่เจริญให้มาก ตา ก็จะฉุดลากเอาภิกษุนั้นไปในรูปที่น่าพอใจ รูปไม่น่าพอใจก็เป็นของปฏิกูล, หู ก็จะฉุดลากเอาภิกษุนั้นไปหาเสียงที่น่าฟังเสียงที่ไม่น่าฟังก็กลายเป็นปฏิกูลไป, จมูก ก็จะฉุดภิกษุนั้นไปสู่กลิ่นที่น่าสูดดม

---

๑. ในบาลี ว่าแยกทีละอย่างแต่ซ้ำกันทั้งหกอย่าง. จึงรวมกันในเสียที่นี้.

กลิ่นไม่น่าสูดดม ก็เป็นปฏิกูลไป, ลิ้น ก็จะฉุดลากภิกษุนั้นไปในรสที่ชอบใจ รสที่ไม่ชอบใจ ย่อมเป็นปฏิกูล, กาย ก็จะฉุดลากภิกษุนั้นไปในสัมผัสที่เอิบอาบใจ สัมผัสที่ไม่เอิบอาบใจ ก็เป็นปฏิกูล, และใจก็จะฉุดภิกษุนั้นไปในธรรมารมณ์ที่ถูกใจ ธรรมารมณ์ที่ไม่ถูกใจ ก็เป็นปฏิกูล, นี้ก็ฉันนั้น.

ภิกษุ ท.! ภิกษุผู้ไม่มีความสำรวมเป็นอย่างนี้แล."

ต่อจากนี้ ก็ทรงแสดงภิกษุผู้สำรวมโดยนัยอันตรงกันข้าม และทรงเปรียบเหมือนสัตว์ห้าชนิด ถูกมัดรวมกันแล้ว นำไปผูกไว้กับเสาเขื่อน หรือเสาหลักอีกต่อหนึ่ง สัตว์ตัวใดดึงจนหมดกำลังแล้ว ก็นั่งเจ่าอยู่ข้างเสานั่นเอง เช่นเดียวกับอินทรีย์มีตาเป็นต้นนั้น ๆ ถูกภิกษุผู้สำรวมจับมัดไว้กับหลัก กล่าวคือกายคตาสติ เมื่อดิ้นรนจนหมดฤทธิ์แล้ว ก็ดับหายไปในกายคตาสติ ฉะนั้น.

การไม่สำรวมอินทรีย์ในบ้าน ได้ทรงแสดงไว้ในบาลีต่าง ๆ เป็นอันมาก เป็นพิเศษ เพราะการเข้าบ้านย่อมมีอันตรายมากสำหรับภิกษุนั้นเอง, และทั้งเป็นการจำเป็นที่ภิกษุจะต้องเข้าบ้านทุกวัน คือไปบิณฑบาต จึงทรงกำชับในเรื่องนี้เป็นอย่างมาก. พระบาลี[๑] แห่งหนึ่งว่า:-

"ภิกษุ ท.! เรื่องนี้มีมาแล้วแต่ก่อน : แมวตัวหนึ่งซุ่มอยู่ที่ข้างกองหยากเยื่อมูลฝอย ด้วยหวังว่า หนูตัวอ่อน ๆ ออกมาหากินแล้ว ก็จักจับกินเสียในที่นั้น. ลำดับนั้น หนูหนุ่มตัวหนึ่งออกหากิน แมวนั้นก็เข้าตะครุบเอาพลัน แล้วรีบขยอกกลืนหนู

---

๑. บาลีทสมสูตร โอปัมมสํยุตต์ นิทาน. สํ. ไตร. ล. ๑๖/๓๑๕/๖๘๑.

หนุ่มตัวนั้น ได้กัดไส้และสายรัดไส้ของแมวนั้น. แมวพวกนี้บางตัวก็ตาย บางตัวก็เจียนตาย : นี้เป็นฉันใด. ภิกษุ ท. ! ภิกษุบางรูปในที่นี้ครองจีวรถือบาตรในเวลาเช้า เข้าไปบิณฑบาตในบ้านหรือนิคม เป็นผู้ไม่รักษากาย ไม่รักษาวาจา ไม่รักษาจิต, ไม่ดำรงสติ ไม่รวมอินทรีย์ไว้ด้วยดี เธอเห็นมาตุคามในที่บิณฑบาตนั้น นุ่งห่มหลุด ๆ หลวม ๆ เพราะเหตุที่ได้เห็นนั้น ราคะย่อมเสียดแทงจิตของเธอ เธอนั้นถูกราคะเสียดแทงจิตแล้ว ที่ตายไปก็มี ที่ได้ทุกข์เจียนตายก็มี.:

ภิกษุ ท. ! ภิกษุใด บอกคืนสิกขาเวียนกลับมาเป็นคนในเพศต่ำ อาการนั้นชื่อว่า 'ตาย' ในวินัยของพระอริยะ, อาบัติที่ทำให้เศร้าหมองต้องอยู่กรรมเป็นอย่างใด ผู้ที่ต้องอาบัตินั้นชื่อว่า 'รับทุกข์เจียนตาย.' ภิกษุ ท. ! เพราะฉะนั้น พวกเธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จักเป็นผู้รักษากาย-วาจา-ใจ ดำรงสติไว้สำรวมอินทรีย์ด้วยดี แล้วจึงเข้าไปเพื่อบิณฑบาตในบ้าน หรือนิคม ดังนี้.

ภิกษุ ท. ! พวกเธอพึงสำเหนียกอย่างนี้แล."

เมื่อกล่าวทั่วไป ทั้งในบ้าน หรือในป่า, ในที่ไหน ๆ แล้ว จะสรุปโทษแห่งความไม่สำรวมได้ด้วยพระบาลีว่า:

ทวาร ท. คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เหล่านี้
ของภิกษุใดไม่รักษาแล้ว เธอจะเป็นผู้ไม่รู้ประมาณ
ในอาหาร ไม่สำรวมอินทรีย์ ท., ได้ประสบทุกข์ทั้ง
ทางกายและทางใจ. ภิกษุเช่นนี้ จะมีกายอันถูก

ไฟทุกข์ล้นเผาอยู่ อันไฟกิเลสแผดเผาอยู่ ทั้งกลางวันและกลางคืน ย่อมอยู่เป็นทุกข์."[๑]

ส่วนอานิสงส์ในที่นี้ ก็พึงทราบได้ด้วยการกลับเนื้อความให้ตรงกันข้ามอย่างเดียวกัน.

ตัวอย่างความเสียหายของผู้ไม่สำรวมอินทรีย์ หรือสำรวมไม่ทันกาลนั้น มีอยู่ในปกรณ์ทั้งหลายเป็นอันมาก : มีกล่าวถึงครั้งพุทธกาลและครั้งก่อนโน้นมาแล้ว. จะนำมากล่าวไว้ในที่นี้บ้างเพื่อเป็นคติ:

พระวังศีลเถระ เมื่อยังไม่เป็นพระอรหันต์ บวชได้ใหม่ๆ เที่ยวบิณฑบาตพบสตรีคนหนึ่งเข้า ราคะเกิดขึ้นเสียดแทงจิต ต้องเข้าไปขอความช่วยเหลือจากพระอานนท์ :

"กามราคะแผดเผาภายในของข้าพเจ้า จิตของข้าพเจ้าถูกไฟไหม้เสียแล้ว. อุบายอย่างใดเป็นเครื่องดับได้ดี, ข้าแต่ท่านผู้โคตมโคตร![๒] ขอท่านจงบอกเพื่อความเอ็นดูแก่ข้าพเจ้าเถิด." -ท่านขอร้องกะท่านพระอานนท์.

"เพราะยึดมั่นนิมิตนั่นไว้ด้วยสัญญา, จิตของท่านจึงเดือดพล่าน. ท่านจงเว้นนิมิตที่ท่านเห็นว่างาม และชวนกำหนัดนั่นเสียเถิด. จงอบรมจิตในอารมณ์

---

๑. ปฐมสูตร ปฐมวรรค ทุก. อิติ. ขุ. ไตร. ล. ๒๕/๒๔๗/๒๐๖.

๒. พระอานนท์ เป็นโคตมโคตร คือโคตรเดียวกับพระผู้มีพระภาค. เรื่องนี้นำมาจากสีลนิเทสวิมรรค.

ที่ไม่งามให้แน่วแน่เป็นหนึ่ง, จงมองให้เห็นสังขาร
ทั้งปวง เป็นของผู้อื่น–เป็นทุกข์–เป็นอนัตตา. จง
ดับความกำหนัดอันหยาบใหญ่เสียแล้ว อย่าฟุ้ง
ขึ้นอีก.” –นี่เป็นคำเตือนสติของพระอานนท์.

อัฏฐกถาหริตชาดก นวกนิบาต เล่าไว้เรื่องหนึ่ง ดังนี้ : หาริตดาบส ฉันในพระราชวังแห่งพระเจ้าพาราณสี ๑๒ ปีมาแล้ว. ถึงสมัยที่พระราชาจะต้องไปปราบกบฎชายแดน จึงสั่งพระเทวีให้เอาใจใส่บำรุงดาบสแทนพระองค์. วันหนึ่ง พระดาบสมาช้า พระเทวีประทับนอนรออยู่ พอได้ยินเสียงแผ่นปอกรอง (อันเป็นผ้านุ่งของดาบส) ดังมาในอากาศตามเคย ก็รีบเสด็จลุกขึ้นเพื่อต้อนรับ, เฉพาะวันนั้นทรงภูษาเนื้อเกลี้ยง เมื่อลุกโดยลุกลน ผ้าทรงนุ่งได้หลุดลงในขณะที่พระดาบสเหาะมาถึง. พระดาบสประสบวิสภาคารมณ์โดยกระทันหัน ไม่ทันสำรวมอินทรีย์แต่อย่างใด ตกอยู่ใต้อำนาจกิเลส ประคองสติไว้ไม่ได้ ก็เสพอสัทธรรมกับพระเทวี หมดกำลังฌาน ต้องเดินกลับ เพราะเหาะไม่ได้อีก. แม้กระนั้นก็ยังแพ้อำนาจวิสภาคารมณ์ กระทำอย่างนั้นอีกทุกวัน จนชาวนครรู้ทั่วและรู้ไปถึงพระราชาในแดนไกล.

เรื่องนี้ แสดงอำนาจแรงร้ายของวิสภาคารมณ์ และโทษของการสำรวมอินทรีย์ไม่ได้, ดูเถิด ฉันอาหารของท่านถึง ๑๒ ปี ก็ไม่อาจรู้สึกและข่มไว้ได้. ผู้ไม่ประมาทจึงควรรู้สึกตัวไว้ล่วงหน้าเสมอ.

อัฏฐกถาโลมกัสสปชาดก เล่าเรื่องโพธิสัตว์เป็นดาบส ชื่อโลมกัสสปะบำเพ็ญฌานมีตบะแก่กล้ามาก, พระเจ้าพาราณสีถูกท้าวสักกะแนะนำให้เอานางจันทวดีราชธิดาไปล่อลวงพระดาบสมาประกอบพิธีปสุฆาฏยัญญ์ เพื่อจะได้เป็นเอกราชทั่วชมภูทวีป. พระราชาส่งสัยหอมาตย์กับราชธิดาไปเพื่อทำการนี้. พระมหาสัตว์ตะลึงในรูปโฉมของราชธิดา ปราศจากอินทรียสังวรและหิริโอตตัปปะ มีจิตปดิพัทธ์เพ่งดู เสื่อมจากฌานในขณะนั้นเอง. สัยหอมาตย์เห็นเป็นโอกาสก็แย้มพรายขึ้นว่า พระราชาจักพระราชทานธิดานี้ ถ้าหากพระดาบสจักไปช่วยประกอบการบูชายัญญ์. อำนาจราคะดำฤษณา พระดาบสก็มาสู่กรุงพาราณสี ทั้งผมเชิงอันเป็นเครื่องหมายแห่งดาบส พร้อมกับอำมาตย์ และปรารภลงมือการบูชายัญญ์. ชาวเมืองเห็นแล้วก็สังเวชใจ ปรับความสังเวชแก่กัน กล่าวกันว่า

"พระจันทร์พระอาทิตย์นับกันว่าฤทธิกล้า, สมณพราหมณ์ก็นับกันว่ามีกำลังพรต, ฝั่งสมุทร ก็นับกันว่า มีกำลังต้านทานคลื่น : แต่ว่าสตรียังมีกำลังยิ่งกว่านั้น. ดูเถิดนางจันทวดี ยังดึงเอาตัวพระโลมกัสสปดาบสผู้มีกำลังฌานกล้าแข็ง ข่มอินทรีย์ไว้อยู่ ให้มาประกอบพิธีบูชายัญญ์ให้แก่ราชบิดาของตนได้."

ขณะที่พระดาบสโพธิสัตว์นั้น เงื้อดาบขึ้นเพื่อเชือดคอช้างที่เขามัดเตรียมไว้แล้ว ช้างเห็นก็ร้องเพราะสะดุ้งกลัวต่อความ

ตาย. ช้าง ม้า โค อื่น ๆ ก็ร้องขึ้น มหาชนก็ร้องขึ้น ทำความสลดใจให้เกิดแก่พระดาบสในขณะนั้นเอง. สำนึกได้ถึงชฎา เธอสลดใจว่า กรรมเลวอย่างยิ่ง, จึงประมวลหิริโอตตัปปะและกสิณนิมิตเป็นต้น ทำฌานให้เกิดขึ้นได้ในบัดนั้น นั่งคู้ขาสมาธิท่ามกลางอากาศ แสดงธรรมแก่พระราชา ให้รื้อหลุมยัญญ์ ให้พระราชทานอภัยแก่ชีวิตสัตว์ทั้งหลาย แล้วกลับไปสู่ป่าหิมพานต์ตามเดิม :

เรื่องนี้เป็นอุทาหรณ์แห่งการข่มอินทรีย์ไว้ไม่ได้ทันท่วงที, จนเกือบเสียหายอย่างร้ายแรง แต่อาศัยเคยฝึกฝนไว้ จึงระลึกได้ภายหลัง, แม้กระนั้นก็เป็นที่น่าตำหนิของมหาชนทั่วไป. พระพุทธองค์ทรงทราบเหตุนี้ดี จึงตรัสสอนให้อบรมทำให้มากให้นานในกายคตาสติเป็นต้น เพื่อผู้นั้นจักไม่เพลี่ยงพล้ำลงไปได้ง่าย ๆ เหมือนเรื่องตัวอย่างเหล่านี้.

๘. การทรงกำชับในเรื่องนี้.

จากพระพุทธดำรัสต่าง ๆ ซึ่งเมื่อเราประมวลเข้าด้วยกันแล้วจะเห็นได้ว่า พระองค์ทรงหวังเป็นอย่างมาก ในการที่ภิกษุจะพึงทำตนให้ปลอดภัยอันเกิดแต่การไม่สำรวมอินทรีย์. ตามที่กล่าวมาแล้วแต่ต้น ก็เป็นเครื่องรับรองพออยู่แล้ว แต่เราอาจเห็นได้ยิ่งขึ้นไปอีก โดยมีพระราชดำรัสกำชับไม่ให้ ยินร้าย แม้แก่บุคคลภายนอก ผู้มาติเตียนพระพุทธ-พระธรรม-พระสงฆ์เฉพาะหน้าเราผู้พุทธบริษัทเต็มไปด้วยความภักดีในพระรัตนตรัย,

และไม่ให้ ยินดี ในเมื่อเขาสรรเสริญพระรัตนตรัยต่อหน้าตน, แต่จะชี้แจงให้เขาเข้าใจในพระรัตนตรัย ซึ่งเขายังเข้าใจผิดอยู่ หรือรับสมอ้างในเมื่อเขากล่าวด้วยความเข้าใจถูกต่อพระรัตนตรัยก็ได้. ขอแต่อย่าให้ยินดียินร้ายเท่านั้น. พระดำรัสนี้ปรากฏอยู่ในบาลีพรหมชาลสูตรตอนต้น ๆ[๑]

ในบรรดารูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสทั้งหลาย, ที่ทรงกำชับเป็นอย่างมาก ก็คือ รูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสของผู้หญิง,–สำหรับผู้ชาย คือ ภิกษุเป็นต้น; และรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสของผู้ชาย,–สำหรับผู้หญิง คือภิกษุณีเป็นต้น. ดังพระบาลีว่า ภิกษุ ท. ! เราไม่เห็นอารมณ์อะไรอื่น ที่จะจับใจบุรุษติดแน่นเหมือน รูป...เสียง...กลิ่น... รส...สัมผัส...ของสตรี." และ "ภิกษุ ท. ! เราไม่เห็นอารมณ์อะไรอื่น ที่จะจับใจสตรีติดแน่นเหมือน รูป...เสียง...กลิ่น...รส...สัมผัส ของบุรุษ.[๒]"

ทรงกำชับอีกว่า ไม่มีอะไรอื่นที่ควรสำรวมระวังยิ่งไปกว่าจิตของตน ๆ ดังพระบาลี[๓]ว่า "ภิกษุ ท. ! เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างเดียว ที่ถ้าไม่สำรวมแล้ว จะเป็นไปเพื่อความฉิบหายอย่างใหญ่หลวงเหมือน จิตนี้."

และ พระพุทธภาษิต[๔] ว่า ภิกษุ ท. ! อินทรีย์คือดวงตา

---

๑. พรหมชาลสูตร สี. ที. ล. ๙/๓/๑.

๒. เอม. อํ. ไตร. ล. ๒๐/๑/๒.

๓. เอก. อํ. ไตร. ล. ๒๐/๘/๓๘.

๔. บาลีอาทิตตปริยายสูตร สฬายตน. สํ. ไตร. ล. ๑๘/๒๑๐/๓๐๓.

ถูกแทงด้วยซี่เหล็กอันร้อนจัดเป็นเปลวลุกโชนเสียยังดีกว่า : การถือเอาโดยนิมิตและโดยอนุพยัญชนะในรูปอันเห็นด้วยตานั้น ไม่ดีเลย.

อินทรีย์คือหู ถูกกระชากด้วยขอเหล็กอันร้อนจัดเป็นเปลวลุกโชนเสียยังดีกว่า : การถือเอาโดยนิมิตและอนุพยัญชนะ ในเสียงอันฟังด้วยหูนั้น ไม่ดีเลย.

อินทรีย์คือจมูก ถูกคว้านภายในด้วยมีดคม อันร้อนจัดเป็นเปลวลุกโชนเสียยังดีกว่า : การถือเอาโดยนิมิตและอนุ-พยัญชนะ ในกลิ่นอันดมด้วยจมูกนั้น ไม่ดีเลย.

อินทรีย์คือลิ้น ถูกตัดด้วยมีดโกนคมกล้า ร้อนจัดเป็นเปลวลุกโชนเสียยังดีกว่า : การถือเอาโดยนิมิตและอนุพยัญชนะในรสอันรู้ได้ด้วยลิ้นนั้น ไม่ดีเลย.

อินทรีย์คือกาย ถูกแทงด้วยหอกอันคม ร้อนจัดเป็นเปลวลุกโชนเสียยังดีกว่า : การถือเอาโดยนิมิตและอนุพยัญชนะ ในโผฏฐัพพะอันรู้สึกได้ด้วยกายนั้น ไม่ดีเลย.

ภิกษุ ท. ! จิตอันกำหนัดแล้ว ด้วยความยินดีในการถือโดยนิมิต และโดยอนุพยัญชนะก็ดี กำลังตั้งอยู่ ถ้าแหละบุคคลตายลงในขณะนั้นไซร้ คติที่เขาจะพึงไป มีอยู่สองอย่าง คือ นรก หรือกำเนิดเดรัจฉาน. ข้อนี้เป็นฐานะที่แน่นอน. เหตุนั้นการนอนหลับเสียยังดีกว่า แม้เราจะกล่าวว่า ความหลับเป็นความหมัน, ไร้ผล, หลงใหล, สำหรับผู้ที่มีชีวิตอยู่, เพราะการตื่นแต่เต็มไปด้วยวิตกอันเลวทราม อาจทำลายสงฆ์เสียได้ (เป็นต้น)

นั้น ไม่ดีเลย."

การสำรวมจิตหรืออินทรีย์นี้ บางคราวย่อมแล้วแต่เพศหรือเวลาเป็นต้นบ้างเหมือนกัน : สำหรับปุถุชนธรรมดา อันตรายร้ายแรงในเรื่องนี้ก็คือ อันตรายระหว่างเพศ แม้จะเป็นอันตรายที่เงียบ ๆ ก็นำความเสียหายอย่างใหญ่หลวงมาเงียบ ๆ เท่ากัน. ส่วนในเพศเดียวกัน ไม่สู้จะมีอันตรายในส่วนยินดี, นอกจากส่วนยินร้าย.

สำหรับเวลา, บางคราวจิตใจเยือกเย็นอยู่ ก็สำรวมได้ง่าย แต่บางคราวใจไม่เป็นเช่นนั้น จึงไม่ควรประมาทว่าเคยสำรวมได้มาครั้งหนึ่ง ไม่ต้องกวดขันนัก, จะเสียที. เป็นอันว่าทางดีที่สุดที่จะทำตัวเองให้เยือกเย็นปราศจากไฟ และก้าวขึ้นสู่คุณความดีในเบื้องสูงอันตนจะบรรลุขึ้นไปได้โดยลำดับแล้ว ควรสำรวมเต็มที่ ในที่ทุกสถาน ในเวลาทุกกาล และระลึกถึงพระพุทธดำรัสที่ทรงกำชับอยู่เสมอ พร้อมทั้งทำความเคารพต่อพระดำรัสนั้นอย่างหนักแน่นมั่นคง.

ข้าพเจ้าขอจบบทนี้ลงด้วยพระบาลี[๑] ว่า "ภิกษุ ท. ! เรื่องนานมาแล้วแต่ก่อน : เต่าตัวหนึ่งเที่ยวหากินตามริมแม่น้ำ ในตอนเย็น. สุนัขจิ้งจอกตัวหนึ่ง ก็เที่ยวหากินตามริมแม่น้ำในตอนเย็น. ภิกษุ ท. ! เต่าได้เห็นแล้วซึ่งสุนัขจิ้งจอกเที่ยวหากินอยู่ เดินเข้ามาแต่ไกล จึงหดอวัยวะ ท. มีศีรษะเป็นที่ห้า เข้าในกระดองของตน เป็นผู้ขวนขวายน้อย นิ่งอยู่. สุนัขจิ้งจอกก็

๑. บาลีตติยสูตร อาสีวิสวรรค สฬา. สํ. ไตร. ล. ๑๘/๒๒๒/๓๒๐.

เห็นเต่าที่เที่ยวหากินนั้นแต่ไกลเหมือนกัน ได้ตรงเข้าไปที่เต่าแล้วคอยช่องอยู่ว่า เมื่อใดเต่าจักโผล่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งออก ในบรรดาอวัยวะทั้งหลาย มีศีรษะเป็นที่ห้าแล้ว จักกัดที่อวัยวะนั้นแล้วและคร่าออกมากินเสีย. ภิกษุ ท. ! ตลอดเวลาที่เต่าไม่โผล่ออกมา สุนัขจิ้งจอกไม่ได้โอกาสเลย, แล้วก็หลีกไป : นี้ฉันใด-

ภิกษุ ท. ! มารผู้ลามก ก็คอยช่องต่อพวกเธอทั้งหลายติดต่อไม่ขาดระยะอยู่เหมือนกันว่า ถ้าอย่างไรเราคงได้ช่อง ไม่ทางตา ก็ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หรือทางใจ ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนั้นพวกเธอทั้งหลาย จงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย : ได้เห็นรูปด้วยตา ได้ฟังเสียงด้วยหู ดมกลิ่นด้วยจมูก ลิ้มรสด้วยลิ้น สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกาย หรือรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว จงอย่าถือเอาโดยนิมิต จงอย่าถือเอาโดยอนุพยัญชนะ. อกุศลลามกคืออภิชฌาและโทมนัส จะพึงไหลไปตามบุคคลผู้ไม่สำรวมจักขุอินทรีย์ (เป็นต้น) เพราะอินทรีย์เหล่าใดเป็นเหตุ เธอทั้งหลายจงปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุ-อินทรีย์ (เป็นต้น) นั้น จงรักษาอินทรีย์ จนถึงทั่วซึ่งความสำรวมในอินทรีย์ ท.

ภิกษุ ท. ! ในกาลใด พวกเธอเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ ท. ในกาลนั้น มารผู้ลามก จักไม่ได้ช่องและหลีกไปเหมือนสุนัขจิ้งจอกไม่ได้ช่องจากเต่าเหมือนกัน.”

"เต่าหดอวัยวะไว้ในกระดองฉันใด : ภิกษุพึงตั้งมโนวิตกไว้ในกระดอง กล่าวคืออารมณ์แห่งกัมมัฏฐานฉันนั้น, เป็นผู้ที่ตัณหาและทิฏฐิไม่อิงอาศัยได้, ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่กล่าวร้ายต่อใคร ๆ, ดับสนิทแล้ว" ดังนี้.

กิเลส

คอยก่อเหตุ เผาใจ ให้หม่นหมอง
ล่อให้หลง จับไฟ ไหม้มือพอง
กิเลสครอง ใจคน ต้องทนเอา

****

กิเลสเผาเร่าร้อน นอนทุกข์
สัตว์โง่เขลาเมาสุข คลั่งเพ้อ
มัวเพลิดเพลินเดินบุก ท่องเที่ยว ไปเฮย
จงรีบแก้ตัวเน้อ อย่าให้เสียที

ก.เขาสวนหลวง

ปัญญา ๒ อย่าง

โดย พระเมธีสุตาภรณ์

ในโอกาสนี้จะได้บรรยายธรรมะ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิ เพราะฉะนั้นให้ท่านทั้งหลายนั่งในท่านั่งสมาธิ หรือนั่งในท่าที่ตนถนัด จะนั่งขัดสมาธิ พับเพียบอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ขยับให้รู้สึกว่านั่งแล้วสบาย ต่อจากนั้นประคองกายให้ตรง วางมือไว้ตามสบาย เพราะว่าสมาธินั้นมีความสุขเป็นพื้นฐาน ต้องให้กายและใจมีความสุข จิตจึงจะเป็นสมาธิ จึงจำเป็นต้องให้กายและใจมีความสบายเกิดความสุข ต่อจากนั้นก็ปล่อยคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายให้สบาย ไม่ต้องเกร็งส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายแล้วกำหนดลมหายใจและภาวนาตามที่ตนเคยกำหนดมา แล้วปรับลมหายใจให้ละเอียดเพื่อให้จิตเป็นสมาธิมากยิ่งขึ้น ในส่วนเบื้องต้นนี้ ท่านทั้งหลายคงปฏิบัติกันมาแล้ว

ในการฝึกสมาธิปฏิบัติธรรมนั้นต้องมีปัญญา ๒ อย่าง

๑. ปัญญาพิจารณาว่า ทำอย่างไรสมาธิของเราจึงจะเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น

๒. ปัญญาพิจารณาว่า ทำอย่างไรเราจะมีปัญญาสามารถละกิเลส หรืออกุศลธรรมแล้วเจริญกุศลธรรมให้เกิดในจิตของตนให้มากยิ่งขึ้นได้

ข้อ ๑ ว่า ทำอย่างไรสมาธิของเราจึงจะเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น แยกออกเป็นสองส่วน คือ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องใช้สติตรวจดูจิตของตน พิจารณาให้เห็นชัดว่า จิตที่ยังไม่เป็นสมาธิเพราะมีอะไรปิดกั้นอยู่ ถ้าพิจารณาดูพบนิวรณ์อยู่ในจิต ต้องมีปัญญาว่าทำอย่างไรเราจะกำจัดนิวรณ์ให้ออกไปจากจิตได้ มีสติตรวจดูจิตให้รู้ว่า อกุศลอะไรมีอยู่ในจิต ใช้ปัญญาหาวิธีกำจัดอกุศลนั้นให้ได้ แล้วปฏิบัติตามวิธีนั้น มีการประเมินผลว่าละอกุศลได้หรือไม่ ถ้ายังละไม่ได้จิตก็ยังไม่เป็นสมาธิ ก็หาวิธีละต่อไปจนกว่าจะละอกุศลนั้นได้

จิตที่เป็นสมาธิแล้ว ทำอย่างไรจะเป็นสมาธิมากยิ่ง ๆ ขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีสติรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต ๓ ขณะคือ ขณะอารมณ์เกิดขึ้นในจิต อารมณ์ตั้งอยู่และดับไป เพราะจะได้น้อมจิตเข้าหาอารมณ์ที่เป็นสมาธิ เมื่ออารมณ์ที่เป็นสมาธิจะดับก็น้อมจิตกลับมาที่สมาธิ ตลอดถึงน้อมจิตเข้าไปหาอารมณ์ที่เป็นสมาธิชั้นสูงยิ่งขึ้น ปัญญาพิจารณาว่า ทำอย่างไรสมาธิของเราจึงจะเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้นนี้ มีความละเอียดมากมีวิธีมาก กล่าวในที่นี้พอเป็นตัวอย่าง

ข้อที่ ๒ ว่า ทำอย่างไรเราจะมีปัญญาสามารถละกิเลสหรืออกุศลธรรมแล้วเจริญกุศลธรรมให้เกิดในจิตของตนให้มากยิ่งขึ้นได้ คือปัญญาที่จะละกิเลสเพื่อทำจิตให้บริสุทธิ์มากยิ่งขึ้น เพราะจิตที่ละกิเลสได้มาก จิตก็จะเบาสบายผ่องใส สมาธิจิตก็จะดีมากยิ่งขึ้น ขอให้ท่านกำหนดลมหายใจให้สบาย แล้วปล่อย

ใจไปตามกระแสธรรมะที่จะพูดแล้ว ค่อย ๆ คิดตาม

เวลาคิดตามให้นึกถึงความจริงที่เราเคยประสบมา หรือนึกถึงธรรมชาติที่แท้จริง จะได้เกิดความเข้าใจอย่างแท้จริง ในวันนี้จะจับเอาใจความตอนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสกับพระวักกลิ โดยแปลเป็นภาษาไทยว่า **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นได้ชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นได้ชื่อว่าเห็นธรรม** พระดำรัสที่พระพุทธเจ้าตรัสนี้ จับใจความที่สำคัญคือ **เห็นธรรม** เพื่อความเข้าใจขอตั้งคำถามว่า เห็นอย่างไรได้ชื่อว่าเห็นธรรม ตอบว่า เห็นด้วยจิตที่ประกอบด้วยปัญญา ธรรมะเป็นธรรมชาติเป็นสภาวะไม่มีรูปไม่มีตัวตน จึงไม่อาจเห็นได้ด้วยตาเหมือนตามองเห็นรูป จิตเป็นตัวเห็นและปัญญาเข้าใจสิ่งนั้นอย่างแท้จริงและถูกตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงจะได้ชื่อว่าเห็นธรรม ก่อนจะเข้าไปเห็นธรรมะนั้น มีขบวนการที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า อายตนะภายใน แปลว่าบ่อเกิด มี ๖ อย่างคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอกก็มี ๖ อย่างคือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่มาถูกต้องกายเรียกว่า โผฏฐัพพะ อารมณ์ที่เกิดกับใจเรียกว่า ธรรมารมณ์ เป็นคู่กัน ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโผฏฐัพพะ ใจกับธรรมารมณ์

เวลาเราเห็นรูป แสงจะไปกระทบที่รูปนั้นแล้วสะท้อนกลับมาเข้าที่จักษุประสาทของเรา ส่วนใหญ่คนทั่วไปก็จะคิดว่าเห็นแต่ยังมิใช่ อันนั้นเป็นเพียงประสาทรับสัมผัสเท่านั้น เมื่อจักษุ-

ประสาทรับสัมผัสแล้วก็จะมีขบวนการตามประสาทมารายงานถึงจิต จิตจะเป็นตัวรับอารมณ์แล้วก็มีขบวนการที่รับอารมณ์ ตัดอารมณ์ รู้อารมณ์ละเอียดลงไปอีก หูที่ฟังเสียงก็เช่นกัน เมื่อมีผู้เปล่งเสียงหรือมีวัตถุเกิดการสั่นสะเทือนก็ทำให้เกิดมีเสียงขึ้น โสตประสาทของเราก็รับเอาเสียงนั้นมา แล้วก็รายงานมาถึงจิต

จมูกก็เช่นเดียวกัน วัตถุสิ่งของต่าง ๆ มีกลิ่นต่าง ๆ กันไป เมื่อกลิ่นนั้นมากระทบฆานะประสาทของเราก็จะรายงานถึงจิต ลิ้นก็เช่นกัน เมื่ออาหารมาถูกลิ้น ชิวหาประสาทก็จะรับรสอันนั้นมาแล้วรายงานถึงจิต กาย เมื่อมีอะไรมากระทบกาย กายที่เป็นส่วนประสาททั่วไปในร่างกายของเราก็จะรายงานถึงจิต แต่สำหรับจิตหรือใจนั้น รับอารมณ์โดยตรง เวลาที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ได้ส่งมาก็จะเก็บเอาอารมณ์เดิมที่เรียกว่าสัญญา ที่เคยเห็นเคยฟังมาในอดีตนั้นเก็บมาคิด เรียกว่าธรรมารมณ์ อันนี้เป็นขบวนการที่มันจะผลัดเปลี่ยนเกิดขึ้นจนกระทั่งจิตเราไม่ว่าง

คำว่า จิตนี้แปลว่าสถาพที่นึกคิด มันจะต้องคิด ต้องนึกถึงอารมณ์เหล่านี้ตลอดไม่มีการอยู่นิ่ง คราวนี้เมื่อจิตรับอารมณ์มาแล้ว ตรงนี้ ถ้าสติเราดี เราก็จะคิดไปตามทางที่เป็นกุศล แต่ถ้าสติเราไม่ดี เราก็คิดไปทางอกุศลหรือกิเลสที่เป็นต้นทุนที่เรียกกันว่าอนุสัยบ้าง หรือกิเลสที่นอนอยู่ในจิตสันดานบ้าง มันฟุ้งกระจายขึ้นมา มันก็จะเป็นไปตามอกุศล คราวนี้อยู่ที่จิตของแต่ละท่าน แต่ละคน ถ้าผู้ใดกิเลสน้อย จิตก็จะคิดไปในทางที่ดีมาก ผู้ใดกิเลสอนุสัยยังมีมากอยู่ ยังหนาแน่นอยู่ก็จะคิดไปตาม

กิเลสที่มีอยู่ในใจ เรียกว่าเป็นนิสัย หรือเป็นสันดาน

เพราะฉะนั้นเมื่อเรารู้อย่างนี้สติต้องคอยควบคุมความคิดที่อยู่กับจิต โดยการกำหนดรู้ให้ได้ ว่าขณะนี้จิตเราคิดอะไร จิตเราเสวยอารมณ์อะไร ถ้าหากเรากำหนดรู้อยู่เสมอก็เท่ากับระวังหรือสำรวม คำว่า สำรวมนี้ต้องระวังไม่ให้จิตที่รับอารมณ์แล้วเกิดความยินดียินร้ายหรือความชอบใจไม่ชอบใจ เพราะถ้าเมื่อใดเกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจขึ้น กิเลสจะได้โอกาส แต่ถ้าจิตเป็นกลาง คือ วางเฉยเป็นกลาง กิเลสก็จะไม่ได้โอกาส และเมื่อจิตเป็นกลางแล้ว จึงใช้ปัญญาเข้าไปตรงนั้น พิจารณาสิ่งที่จิตรับอารมณ์มาแล้ววินิจฉัย วินิจฉัยด้วยปัญญาตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า กิเลสก็จะไม่ได้โอกาส อันนี้เองเราจึงต้องมีเครื่องป้องกัน ป้องกันจิตมิให้ตกไปทางอกุศลหรือกิเลสโดยการใช้สติคอยกำหนดดูจิตของเราอยู่เป็นประจำ ต่อจากนั้นให้ธรรมะเกิดขึ้นในจิต จะต้องมีประตูปิดเหมือนคนที่จะเข้าบ้านถ้าปิดประตูไว้คนที่จะเข้าก็เข้าไม่ได้

เราก็เหมือนกัน ต้องเอาธรรมะไปปิดกั้นกิเลสไว้ ธรรมะที่จะปิดกั้นกิเลสนี้ ใช้ไตรลักษณ์ ในขณะที่ตาเห็นรูปให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยเฉพาะเห็นเป็นอนัตตาทุกอย่างที่เห็นที่ฟัง ดมกลิ่น รับรส กายรับสัมผัส ให้เกิดเป็นอนัตตาก่อน ให้พิจารณาเห็นว่าสิ่งนั้นไม่เที่ยงแท้ และในที่สุดก็เป็นอนัตตา คือไม่มีตัวตน ถ้าเมื่อใดจิตเข้าถึงอนัตตาอยู่ กิเลสจะไม่ได้โอกาสเพราะว่าความชอบใจหรือไม่ชอบใจจะไม่เกิดขึ้น อนัตตานั้น

ไม่มีตัวตนมันจะเป็นกลาง เป็นกลางได้แต่ถ้าเมื่อใดอนัตตาไม่มาปรากฏ ความชอบใจและไม่ชอบใจก็จะเกิดขึ้น เมื่อความชอบใจ และไม่ชอบใจเกิดขึ้น กิเลสก็จะชักจูงไปตามกระแสของมัน

ข้อสำคัญ ที่โดยทั่วไปบุคคลจะยึดเป็นตัวตน เมื่อเห็นรูป ฟังเสียง ลิ้นรับรส กายรับสัมผัส ก็จะยึดว่าเป็นเรา ของเรา เป็นบุคคล เป็นตัวตน ที่เรียกเป็นภาษาบาลีว่า อัตตา เวลาเราเห็นรูป เราก็จะกำหนดว่า บุคคลนั้น บุคคลนี้ แม้แต่ตัวเราเอง เราก็กำหนดว่า เป็นตัวเรา สิ่งของที่เราได้มา เราก็กำหนดว่า เป็นของเรา อันนี้เรียกว่าถูกอวิชชา ความไม่รู้หรือความหลงปิดบังเอาไว้ คือปิดบังไม่ให้เห็นไตรลักษณ์นั่นเอง ต้องพยา-ยามใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ เห็นรูปก็ดี เห็นสิ่งของที่เราได้มาก็ดี ให้พิจารณาว่าอันนั้นมันไม่เที่ยงแท้ ในที่สุดมันก็ถึงความแตกสลายไปแม้แต่กายของเราเองก็เช่นกัน

ทุกอย่างในโลกนี้มันเกิดขึ้นแล้วด้วยเหตุปัจจัย และปรากฏอยู่ มีอยู่ชั่วขณะหนึ่ง พอสิ้นอายุขัยมันก็ถึงความแตกสลายไป สิ่งของก็เช่นกันเมื่อสิ้นอายุมันก็จะแตกสลายไปเพียงแต่เวลาเท่านั้นที่แตกต่างกัน เมื่อเราพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ก็จะคลายที่ยึดว่าเป็นอัตตา เป็นเรา เป็นของเราลงไป ขณะเดียวกันเมื่อตาเห็นรูปเป็นต้น ก็ให้เห็นเป็นอนัตตาเห็นเป็นไตรลักษณ์ต่อจากนั้น จึงใช้ปัญญาเข้ามาประกอบพิจารณาว่า ร่างกายของเราที่เราเห็นว่า เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวเรา

นั้น ขณะนี้เรายังดำรงอยู่ เรายังต้องดื่ม ต้องกิน ต้องหาสิ่งของมาอำนวยความสะดวกให้ เพื่อจะบรรเทาความทุกข์ให้น้อยลงแล้วก็ดูแลรักษากายให้เป็นไปโดยสม่ำเสมอ ทำให้การดื่ม การกิน การแต่งกาย การใช้สิ่งของต่าง ๆ เป็นไปเพื่อประโยชน์ ไม่ได้เป็นไปเพื่อมุ่งจะประดับประดาตกแต่งร่างกาย ให้สวยงามหรือให้มีอายุยืนยาวเท่านั้นเท่านี้ ประคองกายเพื่อให้เป็นไปโดยไม่ทุกข์ ไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้น การใช้สิ่งของกับร่างกายก็จะเป็นไปในทางบริสุทธิ์

ต่อจากนั้นสิ่งของที่เรามีอยู่ก็พิจารณาว่า สิ่งนี้ช่วยให้เราสะดวกสบายมากขึ้นทุกข์น้อยลงและสิ่งของนี้ก็ต้องการดูแลรักษาเช่นกัน เพื่อจะได้ใช้สิ่งของเหล่านั้นให้ได้ประโยชน์ตามความจำเป็น ความพอดี ความเหมาะสมก็จะเกิดมากขึ้น การใช้ปัญญาพิจารณาและรู้อย่างนี้จะลดความยึดถือว่าเป็นของเรา จิตก็ปล่อยวาง ถึงตรงนี้จิตก็จะสบายมากขึ้น เบามากขึ้น ถ้ายิ่งได้ยกขึ้นสู่อริยสัจ ๔ คือ เห็นว่าการยึดติดว่าเป็นของเรา เป็นตัวเราอันนั้นเป็นความทุกข์ การที่เราจะต้องกำจัดความทุกข์ก็คือความพยายามค้นหาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ คือตัวสมุทัย เมื่อใช้ปัญญาค้นคิดไป ก็จะพบว่า เพราะเราไปยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา จึงให้เกิดความทุกข์และในขณะเดียวกันเมื่อเรายึดว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา เราก็จะแบ่งแยกอีกว่านั่นไม่ใช่เรา นั่นไม่ใช่ของเรา การว่านั่นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ก็เป็นการสร้างทุกข์ สร้างการยึดติดให้มากขึ้นไปอีก

ทางที่ถูกต้องจะต้องมองว่านอกจากไม่ใช่เราไม่ใช่ของเราแล้ว ยังไม่มีเขา ไม่มีของเขา ทุกอย่างเสมอกันเป็นไตรลักษณ์ คือจะเป็นมนุษย์ตัวเรา ที่เราสมมติว่าเป็นตัวเรานี้ คนอื่น ก็มีคติเดียวกัน คือเกิดในเบื้องต้น เปลี่ยนแปลงในท่ามกลางและแตกสลายหรือตายไปในที่สุด เห็นแต่เพียงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่ยึดว่าเป็นตัวตน ไม่ยึดว่าเป็นของเรา เมื่อจิตเข้าถึงตรงนี้ เรียกว่า ได้เห็นธรรมที่กล่าวไว้ตอนต้น คือเห็นสิ่งที่เป็นไตร-ลักษณ์และเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ถ้ายึดติดเป็นเรา เป็นของเราก็จะก่อทุกข์ ในที่สุดสิ่งเหล่านั้นก็มีความเกิดเปลี่ยนแปลงและแตกสลายไปในที่สุด เมื่อถึงตรงนั้น เท่ากับเห็นไตรลักษณ์เท่ากัน เมื่อเห็นเช่นนี้เรียกว่า เห็นธรรม

แต่จะต้องเห็นต่อไปอีกว่า สิ่งเหล่านั้นในขณะนี้ควรจะจัดการ ควรจะดูแลให้เป็นไปโดยความพอเหมาะพอดี แยกออกว่าสิ่งที่แท้คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย นั้นเป็นสิ่งที่เป็นปรมัตถ์ คือเป็นความจริงอย่างแท้จริง แต่ชาวโลกยังสมมติกัน สมมติร่างกายที่มีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี่ชื่อว่า นาย ก. นาย ข. ก็ตาม เราก็คล้อยตามสมมติอันนั้น แต่ไม่ยึดติด ไม่ยึดติดว่าเป็นตัวเรา เป็นเขา รู้แต่เพียงว่าร่างกายนี้เกิดด้วยเหตุปัจจัย นี้เขาสมมติเรียกชื่อกันมาตั้งแต่ต้นอย่างนี้ ก็เรียกตามที่เขาสมมติ แม้แต่การงานที่เราทำ มีกฎ มีระเบียบ มีข้อบังคับ เพราะมุ่งเจตนาที่จะให้คนนั้นทำด้วยความบริสุทธิ์และเกิดประโยชน์สุขแก่ส่วนรวม

เราก็ทำตามกฎเกณฑ์และข้อบังคับตามนั้นแต่ไม่ได้ยึดว่าอันนั้นต้องเป็นผลงานของเราหรืออันนั้นไม่ใช่ของเราเพียงแต่กฎเกณฑ์ก็ทำไปตามนั้นและทำให้บริสุทธิ์โดยมุ่งถึงเจตนาของผู้ที่ออกกฎเกณฑ์อันนั้น เมื่อเราปฏิบัติได้อย่างนี้เรียกว่าพิจารณาให้เป็นไปโดยความพอเหมาะพอดี ทั้งฝ่ายธรรมะที่เป็นปรมัตถ์และฝ่ายสมมติที่เราสมมติกันไว้ที่ยังเป็นอยู่ ยังปรากฏอยู่ในโลกนี้ธรรมนี้ได้ชื่อว่าเห็นธรรม

ทีนี้เมื่อเห็นธรรมแล้วเวลาปฏิบัติจริง มันยังมีข้อปลีกย่อยและบางอย่างก็ทำได้ยาก เช่น เราเป็นผู้ใหญ่ เรารู้ว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนี้ไม่ดี สิ่งนี้ถูก สิ่งนี้ไม่ถูกแล้ว แต่ว่าสติตรงที่จะไปกำหนดจิตของเรานั้น เราไม่สามารถจะกำหนดได้ตลอดเรียกว่ายังขาดสติและยังเผลอสติถ้าเราอยู่ปกตินี้เรายังมีสติดีพอ แต่พอออกไปเจอสิ่งภายนอกมันกระทบเข้า สติบางทีก็เกิดทัน บางที่ก็เกิดไม่ทัน อันนี้เพราะเรายังไม่ได้เจริญอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ ความดับทุกข์ และมรรค ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ให้บริบูรณ์ เราเจริญได้แต่เพียงกำหนดรู้ว่า สิ่งนี้ดี สิ่งนี้ไม่ดี นี้เป็นกุศล นี้เป็นอกุศลเท่านั้น ต้องยกขึ้นสู่กิจในอริยสัจ ๔ อีกทีหนึ่ง คือกำหนดรู้ พิจารณาแล้วละ ทำอุบายที่จะละกิเลสนั้นให้แจ่มแจ้งชัดเจนเรียกว่าสัจฉิกรณะ และภาวนา ทำสิ่งที่ดีให้เกิดขึ้นในจิต ในเมื่อเราไปประสบกับสิ่งที่อยู่ในชีวิตประจำวัน สติเราน้อยหรือสติเราไม่ทัน เพราะว่าภาวนายังเกิดขึ้นไม่สมบูรณ์ กิจในอริยสัจ ๔ นั้น คือการกำหนดรู้ทุกข์ การละทุกข์ แต่พอ

ถึงข้อที่ ๓ คือหาวิธีที่จะละทุกข์ให้แจ่มแจ้งชัดเจนนั้น ปัญญาเราน้อยจึงหาวิธีละทุกข์ไม่ได้ชัดเจน ต้องใช้สติไปตั้งไว้ เตรียม-ตัวไว้ก่อน คือเตรียมตัวไว้ตรงจิตคอยกำหนดจิต แล้วต่อจากนั้นต้องมีภาวนา เราจะต้องคอยตรวจค้นดูจิตของเรา โดย-เฉพาะอนุสัยตัวใดที่มันเกิดขึ้นบ่อยครั้ง หรือเวลาเราล่วงละเมิดผิดในข้อใดมากหรือในสิ่งใดมาก เราจะต้องพยายามค้นหาให้พบให้ได้ เพราะถ้าพบเหตุได้ เราจะได้แก้ไข เมื่อเราพบได้ว่าเรามีนิสัยอย่างไรและคอยจะล่วงละเมิดข้อใดหรือสิ่งใด ก็คิดให้แจ่มแจ้งต่อไปอีกว่าที่ตรงกันข้ามนั้นคืออะไร แล้วก็ภาวนา คำว่าภาวนานี้หมายความว่าทำให้มีขึ้นให้เกิดขึ้น ให้เจริญขึ้นในจิตนั่นเอง ยกตัวอย่างเช่นว่า คนชอบหงุดหงิดหรือคนที่ขุ่นใจอยู่เนือง ๆ ความขุ่นใจนั้นไม่ถึงกับความโกรธ ถ้าความโกรธนั้นเร่าร้อน แต่แค่ขุ่นใจ พอถูกกระทบขึ้นมาแล้วขุ่นใจ ความขุ่นใจก็ทำให้จิตใจเราเศร้าหมองเป็นทุกข์ได้เหมือนกัน สิ่งที่ขุ่นใจนั้นเพราะเราได้รับอารมณ์จากภายนอก แล้วจิตเรายังเย็นไม่พอ ความขุ่นใจนั้นเป็นบริวารของความโกรธ ถ้าเรามีเมตตามากก็จะดับความขุ่นใจได้

เพราะฉะนั้น เรารู้ว่าความขุ่นใจกับตัวเมตตานั้นเป็นธรรมะที่หักล้างกัน เราก็เจริญคือภาวนานั่นเอง ภาวนาเมตตาให้มีมากขึ้น ต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่า ทำอย่างไรตัวเมตตาจึงจะเกิดขึ้นในจิตของเรามากขึ้น ภาวนาจนกระทั่งเมตตานั้นไปแทนที่ความขุ่นใจ คือเรียกว่าล้างเอาตัวอนุสัยที่เป็นความขุ่นใจ

ออกไปจากจิต แล้วเอาเมตตาให้ลงไปลึกแทน พออารมณ์มากระทบเข้า ถ้าเมตตาเป็นเจ้าเรือนของจิตแล้ว เมตตาก็จะออกมา ตัวขุ่นใจก็ไม่ปรากฏเพราะถูกกำจัดออกไปจากจิตแล้ว เพราะฉะนั้น ถ้าเราทำอย่างนี้ ค่อย ๆ ทำไปทีละข้อ ทีละขั้น ทีละตอนก็จะค่อย ๆ เป็นไป และในที่สุดเราก็จะจิตบริสุทธิ์มากขึ้น ๆ จิตที่บริสุทธิ์นั่นแหละจะเป็นจิตที่เบา เป็นจิตที่ควรแก่การงานและเป็นจิตที่เรียกว่าบำเพ็ญบารมีเพื่อจะไปสู่ความบริสุทธิ์คือพระนิพพานในโอกาสต่อไป

เนื่องจากทุกคนนั้นมีการกระทำไม่เหมือนกัน จิตก็อบรมมาไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้น เวลาที่เราจะเจริญธรรมะเพื่อจะละเพื่อจะให้เกิดขึ้นในจิตนั้น เราจึงต้องค้นเอง การปฏิบัติธรรมส่วนหนึ่งที่เราจะละกิเลสก็ต้องมีการค้นดูตรงนี้ ค้นดูในตัวเราให้เห็นในจิตของเรา ให้รู้ให้ได้ว่ากิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานของเรานั้นเป็นอะไร อะไรที่เราจะต้องละ ละให้ออกไปจากจิตและอะไรบ้างที่เป็นธรรมะที่เป็นฝ่ายกุศล เราจะต้องเจริญให้เข้าไปแทนที่กิเลส

นั่งสมาธิแล้วค่อย ๆ พิจารณาใช้ปัญญาตามธรรมะที่ได้บรรยายมาตั้งแต่ต้น เวลาพิจารณานั้นไม่ต้องกำหนดลมหายใจ ละลมหายใจ แล้วมากำหนดจิต กำหนดจิตแล้วดูในจิตของเรานั้นจะมีความจำ เราจะจำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นกับเราได้ ได้ดีกว่าคนอื่น ลองค่อย ๆ ค้น ค้นที่จิตของเรานั้นเอง ว่าในจิตของเรานั้นเราจำอะไรได้ ประสบการณ์ที่เราเกิดขึ้น อะไรบ้างที่

เราเคยเผลอกระทำ หรือว่าเราทำอะไรมา ค้นดู ค้นดูตรงที่ว่าเราตั้งสติไว้ทันไหม เรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อพบเรื่องขึ้นแล้วยกขึ้นสู่อริยสัจ ๔ ให้เห็นว่าสิ่งนั้นเป็นทุกข์ ค้นหาเหตุแห่งทุกข์หาวิธีที่ละเหตุแห่งทุกข์ มรรคข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เมื่อยกขึ้นสู่อริยสัจ ๔ ได้แล้ว จะต้องทำกิจในอริยสัจอีก ๔ ประการคือ กำหนดรู้ทุกข์ละสมุทัยเหตุเกิดแห่งทุกข์ ความดับทุกข์นั้นต้องหาวิธีให้แจ่มแจ้งชัดเจน เรียกว่าให้เคลียร์ออกไปจากใจให้ได้ แล้วเจริญมรรคข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์มรรคนี้ควรเจริญควรให้มีขึ้นในจิต อันนี้เรียกว่าหน้าที่หรือกิจในอริยสัจ ๔

ถ้าพิจารณาแล้วจะเห็นว่าเพราะเราไปยึดถือนั่นเอง เหตุที่จะให้เกิดทุกข์ตัวใหญ่ ๆ จริง ๆ ก็คือการยึดถือ การยึดถือนั้นแยกประเภทให้ละเอียดออกไป เป็นการยึดติดว่ายังชอบใจและไม่ชอบใจ (กามุปาทาน) ถ้าเรายังยึดว่าชอบใจและไม่ชอบใจอยู่อันนั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ยึดถือความคิดเห็นของตนว่า ความคิดของเราเท่านั้นถูกต้อง ของผู้อื่นไม่ถูกต้อง หรือยึดติดอยู่กับความคิดเห็นก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ (ทิฏฐุปาทาน) ยึดติดอยู่ในข้อปฏิบัติ ยึดติดอยู่ในกฎเกณฑ์ที่เราเรียนรู้มา อันนั้นก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์อีกเช่นกัน (สีลัพพตุปาทาน) และเป็นตัวเจ้าเรือนของมันคือยึดว่าเป็นตัวเรา (อัตวาทุปาทาน) ถ้ายังยึดอยู่ในลักษณะอย่างนี้ก็จะเป็นทุกข์ตลอดไป แต่ถ้าเมื่อใดเข้าถึงไตร-ลักษณ์ มองทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้เป็นแต่เพียงไตรลักษณ์คือ

เกิด แก่ เจ็บ ตาย แตกสลายไปในที่สุด สิ่งที่เราเห็น เราฟัง เราสมมติกันว่าเป็นตัวตนนี้ มีเกิดขึ้นในโลกนี้ชั่วคราวแล้วมันก็ดับไป เป็นไปตามกฎเกณฑ์ของโลกของคติ เมื่อมันได้เหตุได้ปัจจัยใหม่ มันก็เกิดขึ้นใหม่ ถ้ามองเห็นอย่างนี้ก็จะไม่ยึดติด ก็จะเป็นทางดับทุกข์

เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้ ก็ภาวนา ภาวนาอนิจัง ทุกขัง อนัตตา ให้มันเกิดขึ้นในจิตของเราให้ได้ ภาวนาจนกระทั่งให้เห็น ขณะที่เห็นนั้นเห็นเป็นไตรลักษณ์ แทนที่จะเห็นเป็นตัวตน เป็นรูปร่าง เป็นบุคคล

ต่อไปแผ่เมตตา นึกถึงสัตว์ทุกจำพวกมารวมอยู่ตรงหน้าเรา แล้วนึกว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงนั้นจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด นั่งภาวนาว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อยู่สักครู่หนึ่ง.

จงสังเกต ดูจิต เมื่อคิดโกรธ
มีทุกข์โทษ โหดร้าย ใจเดือดพล่าน
ความเคืองขุ่น ครุ่นคิด จิตเป็นพาล
กิเลสมาร เผาจิต เป็นพิษไฟ

ก.เขาสวนหลวง

รู้แจ้งปรมัตถธรรมด้วยการเจริญพละ ๕

โดย พระกัมมัฏฐานาจริยะ อู บัณฑิตา ภิวังสะ
ดร.พิชิต และคุณวิธัญญา ภัทรวิมลพร ผู้แปล
พระประจาก สิริวณฺโณ ตรวจทาน

การเจริญวิปัสสนากล่าวได้ว่าเป็นการพัฒนา "พละ ๕" ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

การเจริญวิปัสสนากล่าวได้ว่า เป็นการพัฒนาองค์ประกอบของจิต (เจตสิก) ฝ่ายกุศล ให้เข้มแข็งจนกระทั่งสามารถคุ้มครองจิตได้อย่างต่อเนื่อง องค์ธรรมเหล่านี้ มีชื่อเรียกว่า "พละ" ซึ่งมี ๕ ประการ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา ในการเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติที่ถูกต้องจะช่วยพัฒนาศรัทธาให้เข้มแข็ง มั่นคง มีความพากเพียรอย่างแรงกล้า มีสมาธิหยั่งลึก มีสติรู้รอบเป็นผลให้ปัญญาสูงขึ้นตามลำดับ ผลแห่งการปฏิบัติ อันได้แก่ ญาณทัศนะ หรือปัญญา จะเป็นพลังจิตที่สามารถหยั่งรู้ความเป็นจริงอันสูงสุดจนสามารถกำจัดอวิชชาให้หมดสิ้นไปพร้อม ๆ กับ ทุกข์ อุปาทาน และโทมนัสทั้งปวง

ด้วยการสร้างเหตุที่เหมาะสม ๙ ประการ

พัฒนาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการสร้างเหตุที่เหมาะสม ๙ ประการ ที่จะนำไปสู่ความเจริญของพละ คือ ๑. การใส่ใจสังเกตดูความเป็นอนิจจังของอารมณ์ในขณะที่กระทบอายตนะทั้งหก ๒. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเคารพเอาใจใส่และละเอียดอ่อน ๓. การมีสติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ๔. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ ๕. พยายามจดจำสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติดำเนินไปด้วยดีในอดีต เพื่อที่จะรักษา หรือเสริมสร้างปัจจัยเหล่านี้ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เผชิญกับความยากลำบาก ๖. ปลูกฝังโพชฌงค์ทั้งเจ็ด ๗. มีความตั้งใจที่จะปฏิบัติอย่างเด็ดเดี่ยว ๘. มีความอดทนและบากบั่นเมื่อเผชิญกับความเจ็บปวด หรืออุปสรรคอื่นใด ๙. มีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติไปจนกว่าจะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ อันได้แก่ความพ้นทุกข์

หากผู้ปฏิบัติเฝ้าดูสิ่งที่ปรากฏทางกาย และทางจิตอย่างพิถีพิถัน ด้วยความเคารพและอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

การปฏิบัติของโยคีนั้นจะสามารถก้าวหน้าไปได้ไกลแม้เพียงการเจริญเหตุที่เหมาะสมข้างต้นเพียง ๓ ประการแรก กล่าวคือ จิตใจของผู้ปฏิบัติจะเริ่มมี ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

หากผู้ปฏิบัติเฝ้าดูสิ่งที่ปรากฏทางกายและทางจิตอย่างพิถีพิถันด้วยความเคารพและอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ในสภาวะเช่นนี้นิวรณ์ต่าง ๆ จะถูกจำกัดไปอย่างรวดเร็ว พละทั้ง ๕ จะทำให้จิตใจเข้าสู่ความสงบ ปราศจากสิ่งรบกวน โยคีที่ปฏิบัติมาถึงขั้นนี้จะพบกับความสงบเยือกเย็นอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน จนบางคนอาจรู้สึกอัศจรรย์ใจว่า "สิ่งที่ครูบาอาจารย์กล่าวถึง ทั้งความสันติสุขและสงบเยือกเย็นนั้น เราสามารถประสบได้ด้วยตัวเองจริง ๆ" การปฏิบัติดังกล่าวนี้ก็จะช่วยสนับสนุนให้ศรัทธาซึ่งเป็นพละประการแรกเริ่มเกิดขึ้น

ก็จะทำให้เกิด "ศรัทธาเบื้องต้นที่เกิดจากการประจักษ์แจ้งความจริงด้วยตนเอง"

ศรัทธาชนิดนี้เรียกว่า "ศรัทธาเบื้องต้นที่เกิดจากการประจักษ์แจ้งความจริงด้วยตนเอง" กล่าวคือ ประสบการณ์ดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึกว่าผลการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไปที่พระอาจารย์กล่าวถึงนั้น อาจปรากฏแก่ตนเองได้จริง

เมื่อมีศรัทธาก็มีความพากเพียร และเมื่อมีความเพียร สติก็จะแนบแน่นขึ้น

เมื่อมีศรัทธา ก็ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ และทำให้จิตมีพลังมากขึ้น เมื่อมีพลังใจ ก็มีความพากเพียรบากบั่นตามมา ผู้ปฏิบัติจะกล่าวกับตัวเองว่า "นี่เป็นเพียงการเริ่มต้น และหาก

เราพยายามมากกว่านี้ ก็จะได้ผลดียิ่งขึ้นไปอีก” ความพยายามที่ได้รับการเสริมสร้างขึ้นอีกเช่นนี้จะทำให้จิตสามารถกำหนดอารมณ์อันเป็นเป้าหมายในการกำหนดได้ทุกขณะ สติก็จะแนบแน่นขึ้นและหยั่งลึกลงยิ่งขึ้นตามลำดับ

เมื่อสติกำหนดรู้อารมณ์ในแต่ละขณะจิตก็จะมีความมั่นคงมีสมาธิ

สติเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ กล่าวคือจิตที่รวมเป็นหนึ่งได้เมื่อสติกำหนดรู้อารมณ์ในแต่ละขณะ จิตก็จะมีความมั่นคงไม่วอกแวก และมีปีติอยู่ในการกำหนดนั้น ๆ ในสภาพธรรมชาติเช่นนี้ สมาธิก็จะรวมลงและตั้งมั่นขึ้น ดังนั้นยิ่งสติมีกำลังมากขึ้นเท่าใด สมาธิก็มีความมั่นคงมากขึ้นเท่านั้น

เมื่อศรัทธา วิริยะ สติ และสมาธิมีอยู่พร้อมกัน ปัญญาซึ่งเป็นพละประการที่ ๕ ย่อมจะเกิดขึ้นเอง

เมื่อศรัทธา วิริยะ สติ และสมาธิมีอยู่พร้อมกัน ปัญญาซึ่งเป็นพละประการที่ ๕ ย่อมจะเกิดขึ้นเอง ตราบเท่าที่พละทั้งสี่ประการแรกปรากฏอยู่ ปัญญาหรือญาณก็จะเกิดขึ้นเอง ผู้ปฏิบัติจะเริ่มตระหนักแก่ใจตนเองอย่างชัดแจ้งว่า รูปกับนามเป็นคนละสิ่งกัน และเริ่มเห็นว่ารูปกับนามเป็นปัจจัยในการเกิดขึ้นของกันและกันอย่างไร เมื่อญาณปัญญาก้าวหน้าขึ้น ความศรัทธาอันเกิดจากการเข้าไปประจักษ์ความจริงด้วยตนเอง ก็จะเข้มแข็งขึ้น

ผู้ปฏิบัติที่หยั่งรู้การเกิดดับของอารมณ์ในทุกขณะจะพบปีติอย่างสูง

ผู้ปฏิบัติที่หยั่งรู้การเกิดดับของอารมณ์ในทุกขณะจะพบปีติอย่างสูง "เป็นประสบการณ์ที่ประเสริฐยิ่งนัก ที่เห็นปรากฏ-การณ์เหล่านี้ผ่านไปเป็นขณะ ๆ โดยปราศจากตัวตน ไม่มีใคร ไม่มีอะไรเลย" การค้นพบนี้จะก่อให้เกิดความโล่งอกและสบายใจอย่างมาก ญาณทัศนะต่อ ๆ มาที่หยั่งรู้ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จะยิ่งเสริมสร้างความศรัทธายิ่งขึ้น และจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นหนักแน่นว่าธรรมะที่ได้ยินได้ฟังมานั้นเป็นของจริงแท้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อาจเปรียบได้กับการลับมีดด้วยหินลับมีด

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อาจเปรียบได้กับการลับมีดด้วยหินลับมีด ผู้ลับต้องการวางมีดให้อยู่ในมุมที่เหมาะสม ไม่สูงเกินไปไม่ต่ำเกินไป กดลงด้วยน้ำหนักที่พอดี ผู้ลับจะเคลื่อนใบมีดไปอย่างสม่ำเสมอบนหินลับมีดจนกระทั่งคมมีดข้างหนึ่งเริ่มเกิดขึ้น เสร็จแล้วจึงกลับใบมีดไปอีกข้างหนึ่ง กดลงด้วยน้ำหนักเท่า ๆ กัน ในมุมเดียวกัน ตัวอย่างนี้แสดงอยู่ในพระไตรปิฎก ความเที่ยงตรงของมุมเปรียบได้กับความพิถีพิถันในการปฏิบัติ ส่วนแรงกดและการเคลื่อนไหวเปรียบเสมือนสติที่ต่อ

เนื่องกัน หากความพิถีพิถันและความต่อเนื่องคงอยู่ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติก็มั่นใจได้ว่าในระยะเวลาไม่นาน จิตจะมีความเฉียบแหลมเพียงพอที่จะหยั่งลงสู่สัจจธรรมของชีวิตได้

๑. การใส่ใจสังเกตความเป็นอนิจจังของสิ่งทั้งปวง

เจตนาในการกำหนดเพื่อให้เห็นว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ในที่สุดก็จะดับไป

ปัจจัยสนับสนุนประการแรกในการพัฒนาพละ คือ การเฝ้าสังเกตว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ล้วนแต่จะต้องเสื่อมสลายและดับสิ้นไป ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะเฝ้าดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามอายตนะทั้งหก ในการนี้ ผู้ปฏิบัติควรจะตั้งเจตนาในการกำหนดว่า การกำหนดนี้เพื่อให้เห็นว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในที่สุดก็จะดับไป ดังที่ผู้ปฏิบัติทราบดี ปรากฏการณ์นี้จะเห็นจริงได้ก็ด้วยประสบการณ์จากการปฏิบัติจริง ๆ เท่านั้น

ทั้งนี้เพื่อป้องกันปฏิกิริยา (อันไม่พึงปรารถนา) และการเสียเวลา

การวางท่าทีจิตใจเช่นนี้สำคัญมากในการเตรียมตัว เพื่อการปฏิบัติ การยอมรับตั้งแต่ต้นว่าสิ่งต่าง ๆ เป็นอนิจจัง และจะต้องเป็นการป้องกันปฏิกิริยา (อันไม่พึงปรารถนา) ที่อาจเกิดขึ้นเมื่อผู้ปฏิบัติ เผชิญกับความจริงดังกล่าวในภายหลัง ซึ่งบางครั้ง

เป็นความจริงที่เจ็บปวด หากปราศจากการยอมรับนี้ ผู้ปฏิบัติอาจจะต้องเสียเวลาไปมาก จากความเข้าใจที่ตรงข้ามว่าสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้เป็นนิจจัง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาของญาณ ทั้งนี้ ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติอาจยอมรับอนิจจังด้วยศรัทธาไปก่อน แต่เมื่อการปฏิบัติก้าวหน้าไป ความศรัทธานี้จะได้รับการพิสูจน์ด้วยประสบการณ์ของแต่ละบุคคลเอง

๒. ความพิถีพิถันเอาใจใส่ด้วยความเคารพ

ผู้ปฏิบัติอาจจะคิดถึงประโยชน์ที่ตนจะได้รับจากการปฏิบัติ

ปัจจัยพื้นฐานประการที่สองในการเสริมสร้างพละ ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยท่าทีจิตใจที่ระมัดระวัง มีความเคารพและความพิถีพิถันยิ่ง การจะสร้างทัศนคติเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติอาจจะคิดถึงประโยชน์ที่ตนจะได้รับจากการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว การระลึกรู้กาย ความรู้สึก จิต และอารมณ์ จะทำให้จิตมีความบริสุทธิ์ เอาชนะความทุกข์และความโศกเศร้าพิไรรำพัน ทำลายความเจ็บปวดและความเครียดโดยสิ้นเชิง และเข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด พระพุทธองค์ทรงเรียกการปฏิบัตินี้ว่า สติปัฏฐานสี่ หมายถึงการเจริญสติบนฐานทั้งสี่ ซึ่งเป็นสิ่งหาค่ามิได้โดยแท้จริง

โยคีควรจะเคลื่อนไหวให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้

การระลึกถึงสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจในการกำหนดปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่อายตนะทั้งหกอย่างระมัด-ระวังและเอาใจใส่ ในระหว่างการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โยคีควรจะเคลื่อนไหวให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยระลึกว่าสติของตนยังอ่อนมาก การทำสิ่งต่าง ๆ ช้าลง เปิดโอกาสให้สติติดตามความเคลื่อนไหวของร่างกายได้ทัน สามารถกำหนดการเคลื่อนไหวแต่ละครั้งได้อย่างละเอียด

ราวกับคน ๆ หนึ่งกำลังข้ามแม่น้ำบนสะพานแคบ ๆ ไม่มีราวจับ มีแม่น้ำไหลเชี่ยวอยู่เบื้องล่าง

พระไตรปิฎกเปรียบเทียบความเอาใจใส่ระมัดระวัง และพิถีพิถันนี้กับภาพของคน ๆ หนึ่งกำลังข้ามแม่น้ำบนสะพานแคบ ๆ ไม่มีราวจับ มีแม่น้ำไหลเชี่ยวอยู่เบื้องล่าง แน่นอนว่าบุคคลผู้นั้นจะไม่สามารถก้าวกระโดดเร็ว ๆ หรือวิ่งข้ามสะพานได้ เขาจะต้องก้าวอย่างระมัดระวังไปทีละก้าว

หรือเปรียบบุคคลที่กำลังถือบาตรที่มีน้ำมันอยู่เต็มเปี่ยม

นักปฏิบัติยังอาจเปรียบได้กับบุคคลที่กำลังถือบาตรที่มีน้ำมันอยู่เต็มเปี่ยม เราคงพอคาดเดาได้ถึงระดับความระมัด-ระวังที่เขาใช้เพื่อมิให้น้ำมันหก ระดับของสติเช่นนี้เองที่ควรมี

อยู่ในการปฏิบัติธรรม

ตัวอย่างทั้งสองนี้มาจากพระโอษฐ์ของพระพุทธองค์เอง เนื่องจากในสมัยหนึ่งมีพระสงฆ์กลุ่มหนึ่งดูทีว่าจะปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า แต่พระสงฆ์เหล่านั้นปฏิบัติอย่างไม่สำรวม เช่นหลังจากการนั่งสมาธิ จะผุดลุกขึ้นอย่างขาดสติ เดินจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งโดยไม่สำรวม มองนกบนต้นไม้และมองเมฆในท้องฟ้าอย่างปราศจากความระมัดระวังสำรวมใจ จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่าการปฏิบัติของพวกท่านจะไม่คืบหน้าเลย

เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบ ก็ทรงสำรวจดูและพบว่าความบกพร่องของพระสงฆ์เหล่านี้ก็คือการขาดความเคารพในความจริงของสิ่งทั้งปวง ในพระธรรมคำสั่งสอนและการปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์จึงเสด็จไปหาพระสงฆ์เหล่านั้นและตรัสเทศน์ถึงภาพของคนถือบาตรน้ำมันข้างต้น พระธรรมเทศนาดังกล่าวเป็นแรงบันดาลใจให้พระสงฆ์เหล่านี้ตั้งปณิธานว่าจะพิถีพิถัน และระมัดระวังในทุกอิริยาบถ จนสามารถบรรลุธรรมได้ในเวลาไม่นาน

ยิ่งผู้ปฏิบัติเคลื่อนไหวช้าลงเท่าไร ก็จะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติเร็วขึ้นเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์สิ่งนี้ได้ด้วยตนเองในการเข้าอบรมพระกรรมฐาน โดยการเคลื่อนไหวให้ช้าลง มีความเอาใจใส่ระมัดระวังยิ่งและปฏิบัติด้วยความเคารพ ยิ่งผู้ปฏิบัติเคลื่อนไหว

ช้าลงเท่าไร ก็จะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติเร็วขึ้นเท่านั้น

แต่เมื่ออยู่ในโลกนี้บุคคลย่อมต้องปรับตัวให้เข้ากับสถาน-การณ์

อย่างไรก็ตาม เมื่ออยู่ในโลกนี้ บุคคลย่อมต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ บางครั้งเราต้องทำอะไรเร็ว ๆ เช่นคนที่ขับรถช้า ๆ บนทางด่วนก็อาจประสบอุบัติเหตุหรือปฏิบัติผิดกฎจราจรได้ ในทางกลับกัน การดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาลก็ต้องกระทำอย่างทะนุถนอม ทำอย่างช้า ๆ ถ้าหากแพทย์หรือพยาบาลเร่งรีบจนเกินไปเพียงเพื่อทำงานให้เสร็จเรียบร้อยโดยเร็วแล้ว ผู้ป่วยอาจต้องทนทุกข์ทรมานหรือเสียชีวิตได้

ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจสถานการณ์ของตนเองว่าเป็นอย่างไร และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้น

ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจสถานการณ์ของตนเองว่าเป็นอย่างไร และพยายามปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้นไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอบรมพระกรรมฐานหรือในภาวะปรกติ การมีความเกรงใจและเคลื่อนไหวในระดับปรกติย่อมเป็นสิ่งสมควรหากมีผู้รออยู่ อย่างไรก็ตาม หากผู้ปฏิบัติเข้าใจว่า เป้าหมายหลักของการปฏิบัตินั้นก็คือการเจริญสติ ดังนั้น เมื่ออยู่คนเดียวก็ควรกลับไปทำอะไร ๆ ช้าลง เช่น การรับประทานอาหารช้า ๆ ล้างหน้าแปรงฟันและอาบน้ำด้วยสติอย่างถี่ถ้วน

๓. มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

พยายามที่จะอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทุก ๆ ขณะโดยไม่ขาดตอน

ความต่อเนื่องไม่ขาดสายของสติเป็นปัจจัยที่สำคัญประการที่สาม ในการพัฒนาพละทั้ง ๕ ผู้ปฏิบัติต้องพยายามที่จะอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทุก ๆ ขณะโดยไม่ขาดตอน ด้วยวิธีนี้ สติก็จะเริ่มก่อตัวและเจริญขึ้นได้ การเจริญสติเป็นการป้องกันมิให้กิเลส ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเศร้าหมอง ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง แทรกซึมเข้ามาบ่อนทำลาย และนำเราไปสู่ความมืดบอดได้ ตราบใดที่สติยังเข้มแข็งอยู่ กิเลสจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ และเมื่อจิตใจปราศจากกิเลส จิตก็จะเป็นอิสระ โปร่งเบา และเป็นสุข

เมื่อจะเปลี่ยนอิริยาบถให้แยกความเคลื่อนไหวเป็นส่วน ๆ และกำหนดการเคลื่อนไหวแต่ละส่วนอย่างระมัดระวัง

ฉะนั้น จงพยายามทุกวิถีทางที่จะรักษาความต่อเนื่องของสติ เมื่อจะเปลี่ยนอิริยาบถ จงแยกความเคลื่อนไหวเป็นส่วน ๆ และกำหนดการเคลื่อนไหวแต่ละส่วนอย่างระมัดระวังยิ่ง เช่นเมื่อจะลุกจากท่านั่ง ให้กำหนดความตั้งใจที่จะลืมตา แล้วกำหนดความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเปลือกตาเริ่มเคลื่อนไหว กำหนดการยกมือออกจากหน้าตัก การขยับขา และอื่น ๆ ตลอดทั้งวัน จงมี

สติระลึกแม้ในอิริยาบถย่อยที่ละเอียดที่สุด นอกเหนือจากการยืน เดิน นั่ง และนอน เช่น การหลับตา การหันหน้า การหมุนลูกบิดประตู ฯลฯ

ความต่อเนื่องควรจะมีความถี่ถึงขนาดที่ผู้ปฏิบัติไม่มีเวลาในการคิดทบทวน ลังเล วิเคราะห์ หาเหตุผลใด ๆ ทั้งสิ้น

นอกจากในเวลาที่หลับไปแล้ว โยคีควรจะรักษาสติไว้ตลอดระยะเวลาการปฏิบัติ ความต่อเนื่องควรจะมีความถี่ถึงขนาดที่ผู้ปฏิบัติไม่มีเวลาในการคิดทบทวน ลังเล วิเคราะห์หาเหตุผลเปรียบเทียบประสบการณ์กับตำราที่เคยอ่านใด ๆ ทั้งสิ้น จะมีเวลาพอสำหรับการมีสติ ตามรู้ปัจจุบันอารมณ์เท่านั้น

ความพยายามที่ต่อเนื่องเป็นสิ่งที่จำเป็นในการจุดไฟแห่งปัญญาให้เกิดขึ้น

พระไตรปิฎกเปรียบเทียบการปฏิบัติธรรมเหมือนกับการจุดไฟ ในสมัยก่อนเมื่อยังไม่มีไม้ขีดไฟหรือแว่นขยายนั้น การจุดไฟต้องอาศัยวิธีโบราณที่นำวัตถุมาเสียดสีกัน อุปกรณ์ประกอบด้วยคันธนูที่เอาสายธนูไปพันกับไม้อีกท่อนหนึ่ง โดยปลายไม้นี้นำไปเสียบไว้ในหลุมเล็ก ๆ บนแผ่นกระดานที่มีเศษไม้และใบไม้กองอยู่ เมื่อคนไสคันธนูไปมา ท่อนไม้ก็จะหมุนขัดสีกับแผ่นกระดานก่อให้เกิดความร้อนพอที่จะทำให้ใบไม้และกิ่งไม้ลุกไหม้ได้ อีกวิธีหนึ่งก็คือ ใช้มือหมุนท่อนไม้โดยตรง ทั้งสองวิธีนี้คน

จะต้องถูท่อนไม้นั้นกลับไปกลับมาจนกว่าจะเกิดแรงเสียดทานที่เพียงพอจะทำให้ไฟลุกขึ้นได้ คราวนี้ลองสมมุติดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น หากบุคคลผู้นั้นสีไม้เป็นเวลา ๑๐ วินาที แล้วพัก ๕ วินาทีเพื่อพิจารณาดู ไฟจะติดขึ้นได้อย่างไร ในทำนองเดียวกัน ความพยายามที่ต่อเนื่องเป็นสิ่งที่จำเป็นในการจุดไฟแห่งปัญญาให้เกิดขึ้น

พระไตรปิฎกใช้กิ้งก่าเป็นอุทาหรณ์สำหรับการปฏิบัติที่ขาดความต่อเนื่อง

พฤติกรรมของกิ้งก่าก็เป็นตัวอย่างที่ (ไม่) ดีอีกอย่างของการปฏิบัติธรรม พระไตรปิฎกใช้กิ้งก่าเป็นอุทาหรณ์สำหรับการปฏิบัติที่ขาดความต่อเนื่อง กล่าวคือ เวลากิ้งก่ามองเห็นอาหารหรือกิ้งก่าตัวเมีย มันจะวิ่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว แต่จะไม่จู่โจมเข้าสู่เป้าหมายในทันที มันจะโผไปสั้น ๆ แล้วหยุด มองดูท้องฟ้า เอียงคอไปมาเสร็จแล้วก็ทะยานไปอีกหน่อยหนึ่ง ก่อนจะหยุดลงอีกเพื่อมองโน่นมองนี่ต่อไป มันจะไม่เคยถึงเป้าหมายในคราวเดียวเลย

โยคีที่ปฏิบัติแบบลักปิดลักเปิด มีสติชั่วครู่ชั่วยาม แล้วหยุดเพื่อคิดโน่นคิดนี่ เป็นโยคีกิ้งก่า ถึงแม้ว่ากิ้งก่าจะเอาชีวิตรอดได้ด้วยพฤติกรรมแบบนี้ แต่การปฏิบัติของโยคีอาจไปไม่รอด ผู้ปฏิบัติบางคนรู้สึกว่าจำเป็นต้องหยุดคิดทุกครั้งที่มีประสบการณ์ใหม่ๆ เฝ้าสงสัยว่าเขาถึงญาณขั้นไหนแล้ว ในขณะที่บางคนอาจ

ไม่นึกถึงสิ่งใหม่ แต่คอยคิดกังวลถึงเรื่องเดิม ๆ ที่คุ้นเคย

บางคนอาจบ่นว่า "เหนื่อยเหลือเกินวันนี้ สงสัยเมื่อคืนจะนอนไม่พอ หรือทานมากไป น่าจะงีบสักพักหนึ่ง หรือเท้าเจ็บเหลือเกิน ไม่รู้เป็นแผลหรือเปล่า ถ้าเป็นเดี๋ยวการปฏิบัติจะแย่ ขอลืมตาดูหน่อยดีกว่า" เหล่านี้คือความลังเลของโยคีกิ่งก่า

๔. สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติและปัญญา ๗ ประการ

องค์ประกอบประการที่ ๔ ในการพัฒนาพละ ๕ ได้แก่การมีปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติและปัญญา ๗ ประการ คือ

๑. สถานที่เหมาะสม

๑. สถานที่ที่เหมาะสม บริเวณสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนาควรจะมีเครื่องอำนวยความสะดวกพอสมควร และเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรม

๒. อยู่ในถิ่นเหมาะสม

๒. อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม หมายถึงการออกบิณฑบาตเป็นประจำวันของพระสงฆ์ สถานที่ปฏิบัติธรรมควรอยู่ไกลพอควรจากหมู่บ้านเพื่อหลีกเลี่ยงการรบกวน แต่ต้องใกล้ชุมชนพอที่จะออกบิณฑบาตได้ สำหรับฆราวาสผู้ปฏิบัติธรรม ต้องมีความ

สะดวกในเรื่องอาหารพอควร แต่ไม่ถึงกับเป็นเครื่องล่อใจหรือรบกวนต่อการปฏิบัติธรรม และผู้ปฏิบัติพึงหลีกเลี่ยงสถานที่ที่ทำลายสมาธิ เช่น บริเวณที่มีคนพลุกพล่าน โดยย่อ ความสงบระดับหนึ่งเป็นสิ่งจำเป็น แต่ก็ต้องไม่หนีจากความเจริญจนไม่สามารถแสวงหาปัจจัยที่จำเป็นในการประทังชีวิตได้

๓. วาจาเหมาะสม

๓. วาจาที่เหมาะสม ในระหว่างการปฏิบัติธรรม ความจำเป็นในการพูดจามีน้อยมาก อรรถกถากำหนดให้เพียงการฟังธรรมเทศนาเท่านั้น แต่เราอาจจะเพิ่มการสนทนาธรรมกับพระอาจารย์ (การสอบอารมณ์) เข้าไว้ด้วยได้ บางครั้งการสนทนาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะเมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความสับสน หรือไม่แน่ใจจะทำอย่างไรต่อไป

แต่โปรดจำไว้ว่า อะไรก็ตามที่มากเกินไปย่อมเป็นโทษ อาตมาเคยสอนในสถานที่แห่งหนึ่ง ซึ่งมีกระถางต้นไม้ที่กัปปิยะของอาตมาเอาใจใส่รดน้ำมากเกินไป ผลก็คือใบไม้กลับร่วงหลุดไปหมด สิ่งเดียวกันนี้อาจเกิดขึ้นได้กับสมาธิของผู้ปฏิบัติ หากผู้ปฏิบัติสนทนาธรรมมากเกินไป หรือแม้แต่การบรรยายธรรมของพระอาจารย์เอง โยคีต้องประเมินดูอย่างระมัดระวัง หลักการง่าย ๆ ก็คือให้ดูว่าสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมานั้นช่วยให้สมาธิดีขึ้นหรือไม่ หรือทำให้เกิดสมาธิหรือไม่ หาไม่แล้ว ผู้ปฏิบัติก็ควรหลีกเลี่ยง เช่นไม่เข้าฟังธรรม หรืองดการสอบอารมณ์ เป็นต้น

โยคีที่เข้าอบรมแบบเข้มงวด ควรหลีกเลี่ยงการพูดจาทุกชนิดให้มากที่สุด โดยเฉพาะการพูดเรื่องทางโลก แม้แต่การสนทนาธรรมอย่างลึกซึ้งก็อาจไม่เหมาะสม ในระหว่างการปฏิบัติที่เข้มงวด ผู้ปฏิบัติควรหลีกเลี่ยงการโต้เถียงประเด็นความเชื่อกับเพื่อนโยคีในระหว่างการปฏิบัติ นอกจากนั้นสิ่งที่ไม่สมควรที่สุด ได้แก่การสนทนาเกี่ยวกับอาหาร สถานที่ต่าง ๆ ธุรกิจ เศรษฐกิจ การเมือง ฯลฯ เหล่านี้เป็น "คำพูดของทางโลก"

เป้าหมายของข้อห้ามเหล่านี้ ก็เพื่อป้องกันสิ่งที่อาจรบกวนจิตใจโยคี พระพุทธองค์ตรัสแก่โยคีด้วยความเมตตายิ่งว่า "นักปฏิบัติที่เอาจริง ไม่ควรพูด เพราะการพูดบ่อย ๆ จะทำให้โยคีมีสิ่งรบกวนจิตใจมาก"

แน่นอน การพูดจาอาจเป็นสิ่งจำเป็นในบางครั้งระหว่างการปฏิบัติธรรม ในกรณีเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติต้องระมัดระวังที่จะไม่พูดอะไร นอกเหนือจากสิ่งที่จำเป็นจะต้องสื่อสารจริง ๆ และควรมีสติตลอดกระบวนการของการพูด ในเบื้องต้นจะเกิดความต้องการพูดก่อน แล้วตามด้วยความคิดว่าจะพูดอะไรและอย่างไร ผู้ปฏิบัติควรกำหนดความคิดดังกล่าวทั้งหมด ตั้งแต่การเตรียมความคิดที่จะพูด และอาการพูดจริง ๆ ความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ขณะพูด เช่น ริมฝีปาก ใบหน้า ตลอดจนท่าทางประกอบล้วนต้องกำหนดทั้งสิ้น

หลายปีมาแล้วในประเทศพม่า มีข้าราชการระดับสูงผู้หนึ่งเพิ่งเกษียณอายุ เขาเป็นชาวพุทธที่เคร่งครัดมาก ได้อ่านพระ

ไตรปิฎกและหนังสือเกี่ยวกับพุทธศาสนา ที่แปลเป็นภาษาพม่าดี ๆ จำนวนมาก และได้ผ่านการปฏิบัติกรรมฐานมาบ้าง ถึงแม้ว่าการปฏิบัติของเขายังไม่ลึกซึ้งนัก แต่เขาก็มีความรู้พื้นฐานค่อนข้างมาก และประสงค์ที่จะสอนสิ่งที่เขารู้ เขาจึงได้หันไปเป็นอาจารย์

วันหนึ่งเขาเข้ามาปฏิบัติที่ศูนย์ปฏิบัติกรรมฐานในเมืองย่างกุ้ง และเมื่ออาตมาสอนโยคี อาตมาก็จะอธิบายหลักการปฏิบัติแล้วจึงเปรียบเทียบคำสอนของอาตมากับพระไตรปิฎก โดยพยายามประสานแนวคิดที่อาจดูเหมือนไม่ตรงกัน ชายคนนี้จะเริ่มตั้งคำถามทันทีว่า "คำกล่าวนี้มาจากไหน มีเอกสารอ้างอิงหรือเปล่า" อาตมาพยายามแนะนำเขาอย่างสุภาพให้เลิกวิตกในประเด็นเหล่านั้น แล้วตั้งหน้าปฏิบัติต่อไป แต่เขาอดไม่ได้ เป็นเวลาติดต่อกัน ๓ วันที่เขาทำอย่างนี้ในระหว่างการสอบอารมณ์

ในที่สุด อาตมาถามเขาว่า "ท่านมาที่นี่ทำไม ท่านมาเพื่อที่จะเรียน หรือมาสอนอาตมากันแน่" ในสายตาของอาตมาเขามาเพื่อมาอวดความรู้มิใช่มาปฏิบัติธรรม

ชายคนนั้นตอบอย่างร่าเริงว่า "เอ้อ ผมมาเป็นนักเรียนสิครับ ท่านสิเป็นอาจารย์"

อาตมากล่าวว่า "อาตมาได้พยายามบอกท่านอ้อม ๆ ตลอด ๓ วันที่ผ่านมา แต่ถึงตอนนี้ อาตมาจำต้องบอกท่านตามตรง ท่านทำตัวเหมือนบาทหลวง ซึ่งตามปรกติจะทำหน้าที่ประกอบพิธีแต่งงานให้ชาวบ้าน จนกระทั่งถึงคราวที่บาทหลวงจะแต่งงาน

แทนที่จะไปยืนในตำแหน่งเจ้าบ่าว กลับขึ้นไปบนแท่นพิธี แล้วประกอบพิธีแต่งงานเสียเอง ซึ่งสร้างความประหลาดใจให้แก่ผู้มาร่วมงานเป็นอันมาก" ชายคนนั้นจึงเข้าใจประเด็นในที่สุด เขายอมรับข้อผิดพลาด แล้วกลายเป็นนักเรียนที่ว่าง่ายหลังจากนั้น

โยคีที่ประสงค์จะเข้าใจธรรมจริง ๆ จะต้องไม่เลียนแบบชายคนนี้ ความจริง พระอรรถกถากล่าวไว้ว่า ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะมีความรู้ความสามารถมากเพียงใด ในระหว่างการปฏิบัติกรรมฐาน ต้องทำตัวราวกับคนไร้ความสามารถและเป็นคนสงบเสงี่ยมว่าง่ายอย่างยิ่ง ในกรณีนี้ อาตมาจะขอเล่าทัศนคติอย่างหนึ่งที่อาตมามีมาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก *เมื่ออาตมายังไม่มีความชำนาญเชี่ยวชาญ หรือประสบการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อาตมาก็จะไม่เข้าไปก้าวก่ายในเรื่องนั้น ๆ และถึงแม้ว่าอาตมาจะมีความชำนาญเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ตาม อาตมาก็จะไม่เข้าไปแสดงความเห็นหรือแทรกแซงในเรื่องใดหากไม่ได้รับการขอร้องก่อน*

๔. บุคคลเหมาะสมโดยเฉพาะวิปัสสนาจารย์

ปัจจัยสนับสนุนประการที่ ๔ ได้แก่ บุคคลที่เหมาะสมโดยเฉพาะวิปัสสนาจารย์ หากคำสอนของท่านช่วยให้ผู้ปฏิบัติก้าวหน้า มีสมาธิที่ตั้งมั่นมากขึ้น หรือทำสมาธิที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ก็อาจกล่าวได้ว่า วิปัสสนาจารย์ท่านนั้นเหมาะสม

นอกจากนี้ บุคคลที่เหมาะสมยังมีอีก ๒ ลักษณะ คือ (๑) ชุมชนที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม และ (๒) ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติกับผู้คนในชุมชนนั้น ๆ ในระหว่างการอบรมเข้มงวด โยคีจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างมากในหลาย ๆ ด้าน ในการพัฒนาสติและสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องละทิ้งกิจกรรมทางโลก โยคีจึงต้องพึ่งพาอุปัฏฐากที่สามารถทำงานบางอย่างแทนโยคี เช่น การจ่ายตลาด และทำอาหาร ซ่อมแซมที่พัก และอื่น ๆ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติเป็นกลุ่ม ก็คงต้องคำนึงถึงผลกระทบของโยคีเองต่อสังคมด้วย ความเกรงอกเกรงใจเพื่อนโยคีเป็นสิ่งสำคัญ การทำอะไรเร็ว ๆ หรือเสียงดังก็อาจกระทบกระเทือนต่อผู้อื่นได้มาก ด้วยการพิจารณาเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติก็จะกลายเป็นบุคคลที่เหมาะสมสำหรับโยคีอื่น

๕. *อาหารเหมาะสม*

ปัจจัยที่สนับสนุนประการที่ ๕ ได้แก่อาหาร กล่าวคืออาหารที่เหมาะสมกับโยคี ก็มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติก้าวหน้าได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติต้องระลึกอยู่เสมอว่า จะให้ได้อย่างใจทุกประการคงเป็นไปไม่ได้ การปฏิบัติเป็นกลุ่ม อาจมีคนจำนวนมากและอาหารก็ต้องทำทีละมาก ๆ สำหรับทุกคน ในกรณีเช่นนี้ย่อมดีที่สุดที่จะทำใจให้ยอมรับอาหารใด ๆ ก็ตามที่มีผู้จัดหามาให้ แต่หากการปฏิบัติถูกกระทบเพราะเกิดความรู้สึกอดอยาก หรือรังเกียจอาหารแล้ว ก็ควรแก้ไขเท่าที่จะทำได้

เรื่องของนางมาติกมาตา

ครั้งหนึ่งมีพระสงฆ์ ๖๐ รูป ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า โดยมีนางมาติกมาตาเป็นโยมอุปัฏฐาก นางมีความศรัทธามาก พยายามเลือกสรรอาหารที่คิดว่าพระสงฆ์จะชอบและจะปรุงอาหารให้มีปริมาณเพียงพอสำหรับพระทุกรูปทุก ๆ วัน วันหนึ่งนางมาติกมาตาเข้าไปกราบเรียนถามพระสงฆ์ว่า ฆราวาสจะปฏิบัติธรรมอย่างพวกท่านบ้างได้หรือไม่ "ได้สิ" พระสงฆ์ตอบ แล้วสอนวิธีการให้นาง นางเพียรพยายามปฏิบัติแม้ในขณะปรุงอาหารและทำงานบ้านอื่น ๆ จนในที่สุดนางก็บรรลุเป็นพระอนาคามี และด้วยบุญที่สั่งสมมาในอดีต นางจึงมีอภิญญา เช่นตาทิพย์และหูทิพย์ กล่าวคือสามารถมองเห็นและได้ยินในที่ไกล ๆ และมีเจโตปริยญาณ คือสามารถหยั่งรู้ใจคนอื่น

นางมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่รู้ว่า ตนได้บรรลุธรรมวิเศษ และคิดว่าเนื่องจากตนมีงานมากต้องดูแลครัวเรือนและทำอาหารถวายพระสงฆ์ทุกวัน เหล่าพระสงฆ์จึงน่าจะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติกว่านางมาก ด้วยญาณวิเศษ นางจึงตรวจดูความคืบหน้าของพระสงฆ์ทั้ง ๖๐ รูป และต้องตกใจเมื่อพบว่ายังไม่มีพระสงฆ์รูปใดเลยที่ได้บรรลุแม้เพียงวิปัสสนาญาณขั้นต้น

"เกิดอะไรขึ้น" นางสงสัยแล้วตรวจดูสภาวะของพระแต่ละรูปด้วยอภิญญาเพื่อหาสาเหตุของอุปสรรคในการปฏิบัติ สถานที่ก็ไม่เป็นปัญหา การอยู่รวมกันก็มิใช่ปัญหา อาหารนี้

แหละที่เป็นอุปสรรค เนื่องจากพระบางรูปชอบเปรี้ยว บางรูปชอบเค็ม บางรูปชอบเผ็ด บางรูปชอบขนมหวาน และบางรูปชอบผักด้วย ความสำนึกในพระคุณที่พระสงฆ์สั่งสอนกรรมฐานให้จนนางได้บรรลุธรรมะอันยิ่งใหญ่ นางมาติมาตาเริ่มทำอาหารแบบที่พระแต่ละรูปชอบ ในไม่ช้า พระทุกรูปก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์

การบรรลุธรรมอย่างรวดเร็วและลึกซึ้งของนางประกอบกับความเฉลียวฉลาดและความเสียสละเพื่อผู้อื่นเป็นตัวอย่างที่ดี *สำหรับพ่อแม่ และผู้ที่ดูแลผู้อื่น ซึ่งแม้จะช่วยผู้อื่นอยู่ ก็มิใช่ว่าจะสิ้นความหวังในการบรรลุสัจจธรรมอันลึกซึ้ง*

ในโอกาสนี้ อาตมาขอกล่าวถึงประเด็นเกี่ยวกับมังสวิรัติไว้ด้วย บางคนคิดว่าการกินผักแต่อย่างเดียวเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่ง แต่ *ในศาสนาพุทธนิกายเถรวาท ไม่ปรากฏแนวคิดว่ามังสวิรัติช่วยให้สามารถเข้าถึงธรรมได้เป็นพิเศษแต่อย่างใด*

พระพุทธองค์เองมิได้ทรงห้ามการรับประทานเนื้อโดยสิ้นเชิง เพียงแต่วางเงื่อนไขไว้บางอย่าง เช่น สัตว์นั้นต้องมิได้ถูกฆ่าเพื่อการบริโภคครั้งนั้นโดยเฉพาะ พระเทวทัตได้ทูลขอให้พระพุทธองค์บัญญัติพระวินัย ห้ามการฉันเนื้อโดยเด็ดขาด แต่หลังจากที่ได้ทรงไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วน พระพุทธองค์ทรงปฏิเสธที่จะทำเช่นนั้น

ในสมัยนั้น ก็เช่นเดียวกับสมัยปัจจุบัน คือผู้คนส่วนใหญ่จะรับประทานเนื้อและผัก มีเพียงพวกพราหมณ์หรือชนชั้นสูงที่

เป็นมังสวิรัติ เมื่อพระสงฆ์ออกบิณฑบาตท่านต้องรับอาหารทุกชนิดที่คนถวาย ไม่ว่าจะเป็นชนชั้นใด การแบ่งแยกระหว่างผู้ถวายที่เป็นมังสวิรัติ หรือที่รับประทานเนื้อสัตว์ ย่อมขัดแย้งต่อเจตนารมณ์ของการบิณฑบาต นอกจากนี้ ทั้งพราหมณ์และชนชั้นอื่น ๆ ก็อาจมาบวชเป็นพระภิกษุ ภิกษุณีได้ ซึ่งพระ-พุทธองค์ได้ทรงพิจารณาเรื่องนี้ตลอดจนประเด็นต่าง ๆ ที่ตามมาทั้งหมดแล้วเช่นกัน

ดังนั้น เราจึงไม่จำเป็นต้องรับประทานมังสวิรัติเพื่อที่จะปฏิบัติธรรม แน่นอนว่าการรับประทานมังสวิรัติที่สร้างความสมดุลให้แก่ร่างกาย ย่อมเป็นประโยชน์กับสุขภาพ และหากผู้ปฏิบัติไม่รับประทานเนื้อสัตว์เพราะเมตตาสงสารสัตว์ ก็นับเป็นกุศลเจตนาอย่างแน่นอน แต่หากร่างกายของผู้ปฏิบัติคุ้นเคยกับการรับประทานเนื้อสัตว์ หรือมีปัญหาสุขภาพอันใดที่ทำให้ต้องรับประทานเนื้อสัตว์ การปฏิบัติดังกล่าวไม่ควรถือว่าเป็นบาปหรือเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม การวางกฎระเบียบที่คนส่วนใหญ่ไม่สามารถปฏิบัติตามได้ ก็ย่อมจะไร้ประสิทธิผล

๖. ภูมิอากาศเหมาะสม

ปัจจัยสนับสนุนประการที่ ๖ ได้แก่ ภูมิอากาศที่เหมาะสม มนุษย์นั้นมีความสามารถในการปรับตัวในสภาพอากาศต่าง ๆ ได้อย่างยอดเยี่ยม ไม่ว่าอากาศจะร้อนหรือหนาวเพียงไร มนุษย์จะหาทางปรับตัวให้สามารถอยู่อย่างสุขสบายได้ แต่หากวิธีการ

เหล่านี้มีข้อจำกัด หรือไม่มีหนทางที่จะปรับตัวได้ ก็อาจเป็นผลเสียต่อการปฏิบัติ ในกรณีดังกล่าว หากกระทำได้ก็ควรย้ายไปปฏิบัติธรรมในสถานที่ที่มีภูมิอากาศเหมาะสม

๗. อิริยาบถเหมาะสม

ปัจจัยสนับสนุนประการที่ ๗ ซึ่งเป็นข้อสุดท้าย ได้แก่ อิริยาบถที่เหมาะสม อิริยาบถในที่นี้หมายถึง การยืน เดิน นั่ง และนอน การนั่งเป็นอิริยาบถที่เหมาะสำหรับสมถภาวนาที่เน้นความสงบ ในการปฏิบัติในสายของพระอาจารย์มหาสีสยาด่อนั้น วิปัสสนากรรมฐานจะใช้อิริยาบถนั่งและเดินเป็นพื้นฐาน แต่ไม่ว่าการปฏิบัติแบบใด เมื่อสติมีความต่อเนื่องตั้งมั่นดีแล้ว อิริยาบถใดก็นับว่าเหมาะสมทั้งสิ้น

โยคีที่เพิ่งเริ่มปฏิบัติ ควรหลีกเลี่ยงอิริยาบถนอนและยืน เพราะการยืนก่อให้เกิดความเจ็บปวดได้ในระยะเวลาอันสั้น ความตึงและน้ำหนักที่กดลงสู่ขา อาจรบกวนการปฏิบัติได้ ท่านอนมีปัญหาเพราะทำให้เกิดความง่วงเนื่องจากความเพียรต่ำและเป็นท่าที่สบายเกินไป

จงตรวจสอบสถานการณ์ของตนเองเพื่อดูว่า ปัจจัยสนับสนุนทั้งเจ็ดมีครบหรือไม่ หากไม่ครบ ก็ควรหาทางทำให้ปัจจัยดังกล่าวเกิดขึ้น เพื่อช่วยให้การปฏิบัติของตนเองมีความก้าวหน้าต่อไป และหากการกระทำนั้นมุ่งส่งเสริมความเจริญในธรรมปฏิบัติอย่างแท้จริงแล้ว ก็ย่อมมิใช่การกระทำที่เห็นแก่ตัว

๕. จดจำสภาวะที่เอื้ออำนวยในอดีต

เมื่อประสบกับปัญหาในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะได้ระลึกถึงปัจจัยที่ดีเหล่านั้น และสามารถสร้างให้เกิดขึ้นอีกได้

วิธีที่ ๕ ในการเจริญพละทั้ง ๕ คือการอาศัยสิ่งที่เป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิในอดีต ซึ่งหมายถึงจดจำสถานการณ์ที่ช่วยให้การปฏิบัติเป็นไปด้วยดีในอดีต ทั้งทางด้านสติและสมาธิ ดังที่ผู้ปฏิบัติทุกคนรู้ดี การปฏิบัติมีขึ้นมีลงบางครั้งเรารู้สึกเบิกบานสุขสงบในดินแดนแห่งสมาธิ แต่บางครั้งเราอาจรู้สึกหดหู่ ถูกกิเลสเล่นงาน ไม่สามารถกำหนดอะไรได้เลย การใช้ "สมาธิสัญญา" ก็คือ เวลาที่ผู้ปฏิบัติกำลังมีสมาธิแนบแน่น สติตั้งมั่นให้ผู้ปฏิบัติสังเกตว่า สถานการณ์แบบไหนมีส่วนช่วยให้การปฏิบัติของตนเป็นไปเช่นนั้น เราจัดการกับจิตใจของตนเองอย่างไร มีสภาวะอะไรเกิดอยู่ในขณะที่การปฏิบัติที่ดีนั้นกำลังดำเนินอยู่ เมื่อประสบกับปัญหาในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะได้ระลึกถึงปัจจัยที่ดีเหล่านั้น และสามารถสร้างให้เกิดขึ้นอีกได้

๖. ปลูกฝังโพชฌงค์เจ็ด

ปลูกฝังโพชฌงค์เจ็ดให้เกิดขึ้น ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา

วิธีที่ ๖ ในการพัฒนาพละให้คมกล้า คือการปลูกฝัง

โพชฌงค์เจ็ด หรือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ให้เกิดขึ้น ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และ อุเบกขา คุณสมบัติของจิตเหล่านี้ คือสาเหตุของการตรัสรู้ธรรม เมื่อมีโพชฌงค์ในใจก็เท่ากับผู้ปฏิบัติสร้างเหตุแห่งการตรัสรู้ธรรมและกำลังก้าวเข้าใกล้พระนิพพานมากขึ้นทุกขณะ นอกจากนี้ โพชฌงค์เจ็ดก็ยังเป็นส่วนหนึ่งของการระลึกรู้มรรคผล (มัคคญาณผลญาณ) ในทางพุทธศาสนา เมื่อกล่าวถึงการระลึกรู้ต่าง ๆ หมายถึงความระลึกรู้ที่เจาะจงชั่วขณะ อันเป็นปรากฏการณ์ทางจิตที่มีลักษณะพิเศษที่สามารถระลึกรู้ได้ มัคคญาณผลญาณคือสภาวะจิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่องและประกอบกันเป็นประสบการณ์แห่งการตรัสรู้ธรรม มัคคญาณผลญาณคือสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อสภาวะจิตเปลี่ยนจากการระลึกรู้อยู่ในสมมุติบัญญัติเข้าสู่พระนิพพาน ผลของการเปลี่ยน-แปลงนี้จะทำให้กิเลสถูกจำกัดออกไป ทำให้จิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง

องค์ธรรมเหล่านี้อาจใช้รักษาสมดุล โดยช่วยยกระดับจิตเมื่อจิตหดหู่เศร้าหมองและทำจิตให้สงบลงเมื่อจิตโลดโผนโจนทะยานเกินไป

ในระหว่างการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดมรรคผลนี้ ผู้ปฏิบัติที่เข้าใจโพชฌงค์เจ็ด ก็อาจใช้องค์ธรรมเหล่านี้ในการรักษาสมดุลในการปฏิบัติของตนได้ วิริยะ ปีติ และธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ช่วยยกระดับจิตเมื่อจิตหดหู่ เศร้าหมอง ในขณะที่ ปัสสัทธิ

สมาธิ และอุเบกขา ทำจิตให้สงบลง เมื่อจิตโลดโผนโจน-ทะยานเกินไป หลายครั้งโยคีอาจรู้สึกหดหู่ ท้อถอย ขาดสติ และคิดว่าการปฏิบัติของตนแย่ลง ไม่ก้าวหน้า สติไม่สามารถกำหนดสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเคย ในเวลาเช่นนี้ โยคีต้องพยายามกระตุ้นจิตใจของตนให้หลุดพ้นจากภาวะดังกล่าว ทำใจให้สดใสขึ้น โยคีควรหาวิธีสร้างกำลังใจ หรือแรงบันดาลใจ เช่น การฟังธรรมเทศนาที่จับใจ ที่จะทำให้เกิดปีติ บันดาลใจให้เกิดความพากเพียรยิ่งขึ้น หรือทำให้ธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์เจริญขึ้น

ปีติ วิริยะ และธัมมวิจยะมีประโยชน์มาก เมื่อเผชิญกับความหดหู่และท้อถอย

โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ องค์ธรรมทั้งสามนี้ กล่าวคือ ปีติ วิริยะ และธัมมวิจยะ มีประโยชน์มากเมื่อเผชิญกับความหดหู่และท้อถอย

เมื่อธรรมบรรยายก่อให้เกิด ปีติ วิริยะ หรือธัมมวิจยะแล้ว ผู้ปฏิบัติควรใช้ประโยชน์จากสภาวะเช่นนี้ในการพยายามปรับจิตของตนให้กำหนดสิ่งต่าง ๆ ให้ได้แม่นยำ และชัดเจนมากขึ้น จนกระทั่งสามารถระลึกรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างแจ่มแจ้ง

เนื่องจากจิตมีพลังมากเกินไป สติจึงพลาดพลั้งไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้

ในบางขณะ โยคีอาจมีประสบการณ์แปลก ๆ หรือด้วย

เหตุผลบางอย่าง ผู้ปฏิบัติอาจพบว่าตนเองกำลังมีจิตใจที่ชื่นบาน มีปีติ และความสุขอย่างท่วมท้นพลุ่งพล่าน ในระหว่างการปฏิบัติ จะเห็นโยคีเหล่านี้มีใบหน้าที่เบิกบาน มีอาการเดินตัวลอย เนื่องจากจิตมีพลังมากเกินไป สติจึงพลาดพลั้งไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้ และแม้ผู้ปฏิบัติเหล่านี้จะกำหนดอารมณ์กรรมฐานได้บ้าง ก็จะเป็นการกำหนดแบบเฉียด ๆ ผ่านเลยไปไม่ตรงปัจจุบัน

จิตที่ฟูฟ่องเกินไปอาจปรับให้สมดุลได้ด้วย โพชฌงค์ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา

หากผู้ปฏิบัติพบว่าตัวเองมีจิตใจฟูฟ่องเกินไป ก็อาจปรับให้สมดุลได้โดยโพชฌงค์ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา โดยอาจเริ่มจากการยอมรับว่าจิตตนเองมีพลังมากเกินไปจริง ๆ แล้วระลึกว่า “ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน พระธรรมจะปรากฏให้เห็นเองเราควรที่จะนั่งดูอย่างสงบเยือกเย็นและรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ด้วยสติอันสุขุมอ่อนโยน” ความคิดเช่นนี้จะช่วยให้ความสงบเกิดขึ้น และเมื่อพลังจิตส่วนเกินอ่อนตัวลง ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถเริ่มตั้งสมาธิได้อีก วิธีการนี้เป็นการทำให้การปฏิบัติแคบเข้ามาแทนที่จะพยายามกำหนดหลาย ๆ สิ่ง ก็ให้ลดสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ให้น้อยลง และตั้งใจกำหนดอย่างเต็มที่มากขึ้น จิตจะเริ่มช้าลงและกลับสู่สภาวะปกติในไม่ช้า ประการสุดท้าย ผู้ปฏิบัติอาจเลือกใช้อุเบกขาตะล่อมจิตด้วยความคิดที่ว่า “โยคีไม่ควรเลือก

ที่รักมักที่ชัง ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน สิ่งที่สำคัญที่สุดเพียงประการเดียวก็คือ ต้องเฝ้าดูทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ไม่ว่าดีหรือเลว”

หากผู้ปฏิบัติสามารถรักษาความสมดุลในจิตเอาไว้ได้ ลดความตื่นเต้น และทำจิตที่หดหู่ให้ผ่องใส ก็แน่ใจได้ว่าปัญญา-ญาณจะเกิดขึ้นในไม่ช้า

ความจริง ผู้ที่จะทำหน้าที่ปรับความสมดุลในการปฏิบัติได้ดีที่สุดก็คือ วิปัสสนาจารย์ที่มีความสามารถ หากวิปัสสนาจารย์ติดตามการปฏิบัติของลูกศิษย์อย่างต่อเนื่องโดยการสอบอารมณ์ วิปัสสนาจารย์จะสามารถเห็นและแก้ไขปัญหาความไม่สมดุลในการปฏิบัติต่าง ๆ เหล่านี้ให้แก่โยคีได้

ผู้ปฏิบัติที่คิดว่าตนกำลังล้มเหลว อาจเป็นเหมือนทารกที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ก่อนที่จะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่

อาตมาอยากเตือนมิให้โยคีท้อถอยเมื่อคิดว่าตนประสบกับปัญหาในการปฏิบัติ โยคีเปรียบเหมือนเด็กทารก ซึ่งต้องผ่านการพัฒนาหลายขั้นตอน ในระหว่างขั้นตอนเหล่านี้ ทารกอาจต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและร่างกายอย่างมากมาย บางครั้งอาจรู้สึกหงุดหงิดง่าย ๆ เอาใจไม่ถูก ทารกอาจร้องไห้โยเย โดยไม่เลือกเวลา มารดาที่ขาดประสบการณ์อาจวิตกมากในช่วงดังกล่าว ข้อเท็จจริงก็คือ หากทารกไม่เผชิญกับความทุกข์เหล่านี้ ทารกก็ไม่อาจเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้ ความคับข้องใจของทารกส่วนใหญ่จะเป็นสัญญาณของการพัฒนา

ดังนั้นหากผู้ปฏิบัติคิดว่าการปฏิบัติของตนกำลังจะล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง จงอย่าวิตก ผู้ปฏิบัติอาจเป็นเหมือนเด็กทารกซึ่งกำลังพัฒนาเป็นขั้น ๆ ก็ได้

๗. พยายามอย่างกล้าหาญ

พร้อมที่จะสละร่างกายและชีวิตเพื่อการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง

วิธีที่ ๗ ในการสร้างเสริมพละทั้ง ๕ คือการปฏิบัติธรรมด้วยความกล้าหาญ ถึงขนาดที่ผู้ปฏิบัติพร้อมที่จะสละร่างกายและชีวิตเพื่อการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องได้ หมายถึง การให้ความสำคัญแก่ร่างกายน้อยลงกว่าปรกติ แทนที่จะเสียเวลาในการตกแต่งร่างกาย หรือดูแลความสะดวกสบายของตนเอง ผู้ปฏิบัติจะทุ่มเทพลังให้มากที่สุด ให้แก่การเจริญกรรมฐาน

ถึงแม้ว่าร่างกายเราอาจจะยังแข็งแรงในขณะนี้ แต่ร่างกายจะเป็นสิ่งไร้ประโยชน์อย่างสิ้นเชิง เมื่อเราตายเราจะใช้ประโยชน์อะไรได้จากซากศพ ร่างกายเปรียบเหมือนภาชนะที่บอบบาง มันจะยังใช้งานได้ตราบเท่าที่ยังไม่แตกสลาย ทันทีที่มันหมดลมล้มลง มันจะไม่มีประโยชน์กับเราอีกต่อไป

เมื่อเรายังมีชีวิต และมีสุขภาพดีพอควร นับว่าเรายังโชคดีที่มีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรมได้ เราควรที่จะเร่งดึงเอาสาระอันประเสริฐออกมาจากร่างกายของเรา ก่อนที่จะสายเกินไป

ก่อนที่ร่างกายเราจะกลายเป็นซากศพ แน่นอนว่าเราจะไม่จงใจทำให้เราอายุสิ้นลง แต่จะปฏิบัติอย่างสมเหตุสมผลโดยรักษาสุขภาพ เพียงเพื่อให้โอกาสปฏิบัติธรรมต่อไปได้เท่านั้น

อาจมีผู้ถามว่า เราจะเอาสาระอะไรจากร่างกายนี้ ครั้งหนึ่งมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ เพื่อประเมินราคาของธาตุที่ประกอบกันเป็นร่างกายมนุษย์ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซี่ยม เป็นต้น อาตมาคิดว่าร่างกายคนเรา คงมีราคาไม่ถึงหนึ่งดอลลาร์สหรัฐฯ ค่าใช้จ่ายในการแยกส่วนประกอบเหล่านี้ คงสูงกว่าราคาของร่างกายทั้งหมดหลายเท่า หากปราศจากวิธีแยกสารดังกล่าว ซากศพก็เป็นสิ่งไร้ค่า นอกเสียจากเอาไปทำปุ๋ย ยกเว้นกรณีที่เอาอวัยวะของผู้ตายไปผ่าตัดให้กับผู้ป่วยอีกผู้หนึ่ง ในกรณีนี้ ก็เป็นเพียงการยืดระยะเวลากลายเป็นซากศพเท่านั้น

ร่างกายอาจเปรียบได้กับกองขยะ น่าขยะแขยง เต็มไปด้วยสิ่งสกปรกโสโครก คนทั่ว ๆ ไปไม่เห็นประโยชน์อะไรจากกองขยะ แต่คนที่ฉลาดก็อาจนำเอาสิ่งของบางอย่างกลับมาใช้ประโยชน์ได้ โดยเอาของสกปรกบางชิ้น นำมาล้างแล้วนำกลับมาใช้ประโยชน์ได้อีก มีคนจำนวนมากร่ำรวยจากการทำธุรกิจนำของเก่ามาใช้ใหม่เช่นนี้

เมื่อพละเจริญเต็มที่แล้ว จิตจะสามารถเอาชนะความโลภ ความโกรธ และความหลงได้

จากกองขยะที่เราเรียกว่าร่างกายของเรานี้ เราก็อาจสกัด

เอาทองคำออกมาได้ด้วยการปฏิบัติธรรม ทองคำแท่งหนึ่งก็คือ ศีล ความบริสุทธิ์ทางความประพฤติ เป็นความสามารถในการฝึกฝน และพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ให้ถึงความเป็นอารยชน เมื่อสกัดคุณลักษณะที่ดีงามต่อไปอีก ก็จะได้ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เหล่านี้คืออัญมณีที่หาค่ามิได้ ที่เราสามารถสกัดจากร่างกายได้ด้วยการเจริญกรรมฐาน เมื่อพละเจริญเต็มที่แล้ว จิตจะสามารถเอาชนะความโลภ ความโกรธ และความ

สันติสุข และความเป็นอิสระภายในจะเกิดขึ้นได้จากการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังเท่านั้น

หลงได้ เมื่อจิตปราศจากกิเลสเหล่านี้ ก็จะพบกับความสันติสุขที่มิอาจซื้อหาได้ บุคคลผู้นั้นจะมีแต่ความสงบเยือกเย็นและอ่อนหวาน จนทำให้ผู้พบเห็นมีจิตใจสูงขึ้นไปด้วย ความเป็นอิสระภายในนี้ ไม่ขึ้นกับสถานการณ์หรือเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น และจะเกิดได้จากการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังเท่านั้น

เป้าหมายและผลของวิปัสสนา คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ ทุกประเภท ทุกรูปแบบ ทุกระดับ

ใคร ๆ ก็รู้ว่าความทุกข์ใจไม่อาจถูกทำลายได้ด้วยความปรารถนาจะพ้นทุกข์แต่เพียงอย่างเดียว ใครบ้างไม่เคยต่อสู้กับความต้องการที่จะทำอะไรบางอย่าง ซึ่งตนเองรู้ว่าหากทำไปแล้วจะสะเทือนใจผู้อื่น มีใครบ้างที่ไม่เคยหงุดหงิดหัวเสีย ทั้งที่ใจ

จริงอยากจะรู้สึกพอใจและเป็นสุขมากกว่า ใครบ้างที่ไม่เคยรู้จักว่า ความสับสนเป็นความทรมานเพียงใด เราสามารถกำจัดความเจ็บปวดและความไม่น่าพอใจเหล่านี้ได้แม้จะไม่ง่ายนักสำหรับคนส่วนใหญ่ การฝึกจิตนั้นอาศัยความทุ่มเทมากพอ ๆ กับรางวัลที่จะได้รับ แต่เราก็ไม่ควรท้อถอย เป้าหมายและผลของวิปัสสนาก็คือ ความหลุดพ้นทุกประเภท ทุกรูปแบบ และทุกระดับ จากความทุกข์ทางกายและจิตใจ หากปรารถนาความหลุดพ้นเช่นนี้ โยคีก็ควรจะยินดีกับโอกาสที่จะได้ปฏิบัติธรรม

เวลาที่เหมาะสมที่สุดก็คือเดี๋ยวนี้ เมื่อร่างกายยังแข็งแรงก็นับเป็นโชคที่เรายังมีพละกำลังในการปฏิบัติ เมื่ออายุมากขึ้นกำลังกายก็จะถดถอยลง อย่างไรก็ตาม บางครั้งอายุก็ช่วยให้มีปัญญามากขึ้น เช่นอาจช่วยให้เข้าใจความแปรปรวนของชีวิตได้ดีขึ้น

"ความจำเป็นเร่งด่วนทำให้ต้องปฏิบัติธรรม"

ในสมัยพุทธกาล มีพระภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งชื่อว่ารัฐบาล มาจากครอบครัวที่ร่ำรวย เนื่องจากยังหนุ่มแน่นและแข็งแรง จึงได้ใช้ชีวิตหาความสำราญมาเกือบทุกประเภทก่อนบวช แม้จะร่ำรวย มีเพื่อนฝูง ญาติพี่น้องมาก และสามารถใช้ทรัพย์สมบัติแสวงหาความสุขในรูปแบบต่าง ๆ จนนับไม่ถ้วน แต่ในที่สุดท่านก็สละสิ่งเหล่านี้ออกแสวงหาความหลุดพ้น

วันหนึ่ง เมื่อพระเจ้าโกรัพยะราชเสด็จประพาสป่าก็มาพบ

พระภิกษุรูปนี้เข้าโดยบังเอิญ พระราชาจึงตรัสถามว่า "ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ท่านยังหนุ่มและแข็งแรงกำลังอยู่ในวัยฉกรรจ์ ท่านทิ้งครอบครัวที่ร่ำรวย และโอกาสแสวงหาความสุขต่าง ๆ ละญาติพี่น้อง มานุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ อยู่อย่างโดดเดี่ยวเพื่ออะไร ไม่รู้สึกเหงาบ้างหรือ ไม่เบื่อบ้างหรือ"

พระรัฐบาลจึงตอบว่า "มหาบพิตร เมื่ออาตมาได้สดับพระธรรมเทศนาของพระพุทธองค์ ก็ทำให้อาตมารู้สึกถึงความจำเป็นเร่งด่วนยิ่งนักที่จะต้องปฏิบัติธรรม อาตมาประสงค์จะแสวงหาประโยชน์สูงสุดจากร่างกายนี้ก่อนที่จะตายไป ดังนั้นอาตมาจึงละทิ้งชีวิตทางโลก และเข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์นี้"

หากผู้ปฏิบัติยังไม่ตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องเร่งรีบปฏิบัติ โดยไม่ผูกพันกับร่างกายหรือชีวิต บางทีพระพุทธพจน์ต่อไปนี้อาจช่วยได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า เราควรที่จะระลึกว่า โลกนี้มิได้ประกอบด้วยอะไรเลย นอกจากรูปกับนาม ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป รูปกับนามมิได้หยุดนิ่งอยู่กับที่แม้ขณะเดียว แต่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เมื่อเรามาอาศัยร่างกายและจิตใจนี้เราก็ไม่อาจหยุดยั้งความชราได้

เมื่อเรายังเด็ก เราก็ยินดีที่จะเติบโต แต่เมื่อเราแก่ตัวลงเราก็พบว่าเราตกอยู่ในวังวนของความเสื่อมอย่างไม่มีวันกลับคืน

เราพอใจที่จะมีสุขภาพดี แต่ก็ไม่มีใครรับประกันได้ว่าเราจะสมปรารถนา เราถูกรบกวนด้วยความเจ็บป่วยไม่สบายอยู่

เนื่อง ๆ ตลอดชั่วชีวิต ความเป็นอมตไม่มี ทุกคนต้องตาย ไม่มีใครอยากตาย แต่ก็ไม่มีใครเลี่ยงได้ คำถามอยู่ที่ช้าหรือเร็วเท่านั้น

ไม่มีใครเลยในโลกที่จะรับประกันได้ว่าความปรารถนาของเราที่จะมีความเจริญเติบโต มีสุขภาพดีและไม่ตาย จะเป็นจริงได้

ไม่มีใครเลยในโลก ที่จะรับประกันได้ว่าความปรารถนาของเราที่จะเจริญเติบโต มีสุขภาพดี และไม่ตาย จะเป็นจริงได้ แต่คนก็ปฏิเสธที่จะยอมรับความจริงข้อนี้ คนแก่ก็พยายามแต่งตัวให้ดูหนุ่มสาว นักวิทยาศาสตร์คิดหาวิธีรักษา และวิธีการต่าง ๆ ที่จะชะลอความชรา และพยายามแม้แต่จะให้คนตายฟื้นขึ้นมา เมื่อเราป่วยเราก็ทานยาเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น แต่เราก็จะต้องป่วยอีก ที่สุดแล้วเราไม่สามารถเอาชนะธรรมชาติได้ เราไม่อาจหลีกเลี่ยงความแก่และความตายได้

นี่คือจุดอ่อนของชีวิต ชีวิตนั้นไร้ความมั่นคง ไม่มีที่ปลอด-ภัยให้หลบซ่อนจากความแก่ ความเจ็บ และความตาย

นี่คือจุดอ่อนของชีวิต ชีวิตนั้นไร้ความมั่นคง ไม่มีที่ปลอดภัยให้หลบซ่อนจากความแก่ ความเจ็บ และความตาย ไม่ว่าสิ่งมีชีวิตใด ๆ ทั้งสัตว์ มนุษย์ และที่สำคัญที่สุดตัวผู้ปฏิบัติเอง

หากโยคีปฏิบัติอย่างลึกซึ้ง ข้อเท็จจริงเหล่านี้จะไม่ใช่สิ่งแปลกใหม่ หากผู้ปฏิบัติมีญาณเห็นปรากฏการณ์ทางกาย ทางจิตเกิดขึ้นและดับไปทุก ๆ ขณะ ผู้ปฏิบัติจะสามารถรู้ได้เองว่าไม่มีที่หลบภัยใด ๆ ไม่มีสิ่งใดที่มั่นคงแต่หากปัญญาญาณยังไม่ถึงขั้นนี้ การคิดคำนึงถึงความเปราะบางไร้สาระของชีวิต ก็อาจช่วยกระตุ้นให้เรารู้สึกถึงความจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องปฏิบัติธรรมขึ้นมาได้ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยให้รอดพ้นจากสิ่งน่ากลัวเหล่านี้ได้

ชีวิตไร้สมบัติที่แท้จริง
ทุกอย่างได้มา สะสมแล้วก็ทิ้งไว้เบื้องหลัง

สิ่งมีชีวิตยังมีจุดอ่อนอีกอย่างหนึ่งคือ การไร้สมบัติที่แท้จริง การกล่าวดังนี้อาจฟังดูแปลก เมื่อเราเกิดมาเราก็เริ่มสะสมความรู้ในทันที เราได้รับ ลาภ ยศ ตามควรแก่ฐานะ ส่วนใหญ่ก็ทำงาน นำเงินเดือนที่ได้มาซื้อสิ่งต่าง ๆ เราเรียกสิ่งเหล่านี้ว่าทรัพย์สมบัติ และในทางหนึ่งมันก็เป็นทรัพย์สมบัติจริง ๆ แต่หากทรัพย์สมบัตินี้เป็นของเราจริง ๆ เราจะต้องไม่มีวันพรากจากมัน แต่เมื่อมันแตกหัก หรือสูญหาย หรือถูกขโมยไป จะกล่าวว่า เรายังเป็นเจ้าของมันอย่างแท้จริงได้อยู่หรือ เมื่อเราตาย ไม่มีอะไรเลยที่เราเอาไปด้วยได้ ทุกอย่างได้มา สะสมแล้วก็ทิ้งไว้เบื้องหลัง จึงอาจกล่าวได้ว่า ชีวิตไร้สมบัติที่แท้จริง

สมบัติของเราทุกชิ้นต้องทิ้งไว้เบื้องหลังทันทีที่เราตาย ทั้งนี้สมบัติอาจแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ ๑. อสังหาริมทรัพย์ เช่น อาคาร ที่ดิน ฯลฯ โดยปกติสิ่งเหล่านี้เป็นของเรา แต่ก็ต้องทิ้งไว้เมื่อเสียชีวิต ๒. สังหาริมทรัพย์ เช่น เก้าอี้ แปรงสีฟัน เสื้อผ้า และอื่น ๆ ที่เรานำติดตัวไปเวลาเดินทางไปในที่ต่าง ๆ บนโลกในชั่วชีวิตหนึ่ง ๓. ความรู้ ศิลปะ และวิทยาการ ความชำนาญ ที่เราใช้เลี้ยงชีวิตของเราและคนอื่น ๆ ตราบเท่าที่เรายังมีร่างกายที่ทำงานเป็นปรกติ วิทยสมบัตินี้เป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ไม่มีหลักประกันว่าเราจะไม่สูญเสียสมบัตินี้เช่นเดียวกัน เราอาจลืม หรือถูกห้ามมิให้ใช้ความรู้นั้น โดยรัฐบาลหรือโดยความโชคร้ายอื่น ๆ เช่น หากศัลยแพทย์ต้องสูญเสียแขน หรือประสบกับสิ่งที่ทำลายชีวิตอันเป็นปรกติสุข ศัลยแพทย์ผู้นั้นอาจได้รับความสะเทือนใจจนไม่สามารถประกอบอาชีพได้

ไม่มีสมบัติใดเลยที่จะสร้างความมั่นคงให้แก่ชีวิตในโลกนี้ได้ อย่าว่าแต่โลกหน้า หากเราสามารถมองเห็นได้ว่า เราไม่มีอะไรเลย และชีวิตนี้เป็นสิ่งชั่วคราวยิ่งนัก เราก็จะมีความสงบมากขึ้น เมื่อพบกับสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ทั้งหลายข้างต้น

เอกสมบัติที่แท้จริงของมนุษย์

สมบัติบางอย่างที่ติดตามเราไปหลังความตายได้ สิ่งนี้ก็คือกรรม

อย่างไรก็ตาม มีสมบัติบางอย่างที่ติดตามเราไปหลังความตายได้ สิ่งนี้ก็คือ กรรม หรือผลของการกระทำของเราเอง กรรมดีและกรรมชั่วจะติดตามเราไป และเราก็จะไม่อาจหลีกหนีมันได้ด้วย

ผลจากกุศลกรรมจากทาน ศีล และภาวนา โดยการพัฒนาจิต หรือเจริญกรรมฐาน จะติดตามเราไปในภพหน้าราวกับเงาตามตัว

ความเชื่อว่ากรรมเป็นเอกสมบัติที่แท้จริง ก่อให้เกิดความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติธรรมอย่างบากบั่น และถี่ถ้วน ความเข้าใจว่า กรรมดี เป็นการลงทุนให้เกิดความสุขในอนาคต กรรมชั่วจะตามกลับมาสนองผู้กระทำนั้น จะทำให้เรากระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยการระลึกถึงความดี มีความเผื่อแผ่ ใจกว้าง และเมตตา เราจะพยายามบริจาคเงินให้แก่โรงพยาบาล และผู้ประสบภัยต่าง ๆ เราจะช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส เพื่อนฝูง และคนอื่น ๆ ที่ต้องการความช่วยเหลือ เราอาจจะปรารถนาที่จะสร้างสังคมให้ดีขึ้น โดยการระวังรักษา กิริยา วาจา และการกระทำต่าง ๆ ของตัวเราเอง เราจะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่สงบสุข เมื่อเราพยายามที่จะปฏิบัติธรรม และเอาชนะกิเลสที่เกิดขึ้นและหมักหมมอยู่ในจิตใจ การกระทำดังกล่าวจะนำพาให้เรามีปัญญาญาณที่สูงขึ้นจนถึงเป้าหมายสูงสุด ผลของกุศลกรรมจาก ทาน ศีล และ

ภาวนา โดยการพัฒนาจิต หรือเจริญกรรมฐาน จะติดตามเราไปในภพหน้า ราวกับเงาตามตัว ฉะนั้น จงอย่าได้หยุดยั้งในการสร้างกุศลกรรมเหล่านี้

ชีวิตไม่มีวันเต็ม ด้วยการตามใจตนเอง หรือไล่ตะครุบสิ่งต่าง ๆ มาเป็นของตน

เราทุกคนล้วนเป็นทาสของตัณหา แม้จะเป็นเรื่องน่าละอาย แต่ก็เป็นเรื่องจริง ตัณหานั้นไม่มีที่สิ้นสุด ทันทีที่เราได้รับอะไรบางอย่าง เราจะพบว่ามันไม่ดีอย่างที่คาดหวังไว้ และเราก็จะพยายามหาอย่างอื่นต่อไป นี้คือธรรมชาติของชีวิต คล้ายกับการพยายามตักน้ำด้วยตะข่ายจับแมลง ชีวิตไม่มีวันเต็ม ด้วยการตามใจตนเองหรือไล่ตะครุบสิ่งต่าง ๆ มาเป็นของตน ตัณหาไม่อาจสนองตัณหาได้ หากเราเข้าใจความจริงข้อนี้ เราก็จะไม่มุ่งแสวงหาความพอใจในลักษณะเช่นนี้ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า ความสันโดษเป็นทรัพย์ที่ยิ่งใหญ่

ความสันโดษเป็นทรัพย์ที่ยิ่งใหญ่

มีเรื่องเกี่ยวกับชายคนหนึ่ง มีอาชีพสานตะกร้าขาย เขาเป็นคนง่าย ๆ มีความสุขอยู่กับการสานตะกร้า เขาจะผิวปากร้องเพลง และใช้เวลาอย่างมีความสุข ในเวลากลางคืน เขาก็จะนอนในกระท่อมเล็ก ๆ และหลับอย่างมีความสุข วันหนึ่ง มีเศรษฐีผ่านมา และเห็นชายสานตะกร้าที่ยากจนผู้นี้ แล้วเกิด

ความสงสาร จึงให้เงินแก่ชายคนนี้ ๑,๐๐๐ เหรียญ "โปรดรับเงินไว้" เขากล่าว "และนำไปหาความสุข"

ชายสานตะกร้ารับเงินมาด้วยความขอบคุณ เนื่องจากเขาไม่เคยมีเงินถึง ๑,๐๐๐ เหรียญมาก่อนในชีวิต เขานำมันกลับไปที่กระท่อมของตน และเริ่มกังวลว่าจะเก็บไว้ที่ไหนดี เขารู้สึกว่ากระท่อมไม่ปลอดภัยพอ เขาจึงนอนไม่หลับทั้งคืน ด้วยความวิตกว่า โจรหรือแม้แต่หนูอาจมาขโมยหรือกัดแทะเงินก้อนนี้

วันรุ่งขึ้น เขาก็เอาเงิน ๑,๐๐๐ เหรียญ ไปทำงานด้วย แต่เขาก็ไม่อาจร้องเพลงหรือผิวปากได้ เพราะมัวแต่วิตกกังวลเรื่องเงินนั้น อีกคืนหนึ่งเขาก็ไม่อาจหลับตาลงได้ ในวันรุ่งขึ้นเขาจึงนำเงินไปคืนเศรษฐีผู้นั้น โดยกล่าวว่า "เอาความสุขของผมคืนมา"

ศาสนาพุทธสนับสนุนให้คนใช้ประโยชน์จากความรู้และสติปัญญาอย่างเต็มที่ ซื่อสัตย์ และไม่เป็นทาสของตัณหา

ผู้ปฏิบัติอาจคิดว่า พระพุทธศาสนาไม่ส่งเสริมให้คนแสวงหาความรู้ หรือเกียรติยศ หรือทำงานหนักเพื่อหาเงินมาสนับสนุนครอบครัวตนเอง และเพื่อนฝูง ตลอดจนบริจาคให้แก่กิจกรรม และสถาบันที่ทำคุณประโยชน์ มิใช่เลย ศาสนาพุทธสนับสนุนให้คนใช้ประโยชน์จากชีวิตความรู้ และสติปัญญาอย่างเต็มที่ ตราบเท่าที่เขาแสวงหาสิ่งเหล่านี้มาอย่างถูกกฎหมายและซื่อสัตย์ ประเด็นก็คือให้พอใจในสิ่งที่ตนมี อย่าเป็นทาส

ของตัณหา ให้หมั่นคำนึงถึงจุดอ่อนของชีวิตเพื่อที่เราจะได้สร้างคุณประโยชน์จากร่างกายและชีวิต ก่อนที่เราจะล้มป่วย หรือแก่เกินไปที่จะปฏิบัติ และทิ้งร่างอันเป็นซากศพที่ไร้ค่านี้ไป

๘. อดทนและบากบั่น

หากเรา ปฏิบัติอย่างอาจหาญ ไม่คำนึงถึงร่างกายหรือชีวิต เราก็สามารถพัฒนาพลังที่จะผลักดันเราขึ้นสู่การปฏิบัติขั้นสูงเพื่อความหลุดพ้น ทัศนคติที่กล้าหาญ เช่นนี้ นอกจากจะเป็นปัจจัยสนับสนุนที่ ๗ ของการเจริญพละดังกล่าวแล้ว ยังก่อให้เกิดปัจจัยที่ ๘. ซึ่งหมายถึง ความอดทนและบากบั่นอีกปัจจัยหนึ่ง โดยเฉพาะเวลาต้องสู้กับความเจ็บปวดในร่างกาย

โยคีทุกคนเคยประสบกับทุกขเวทนาในการนั่งวิปัสสนามาแล้ว จากการที่จิตต้องเป็นทุกข์เพราะความเจ็บปวดเหล่านี้ และการที่จิตดิ้นรนจากการถูกควบคุมในระหว่างการปฏิบัติ

จิตที่ดิ้นรนเพราะพยายามรักษาสมาธิ ทำให้เครียดและเป็นทุกข์

การจะนั่งให้ได้สักหนึ่งชั่วโมง ต้องอาศัยความพยายามอย่างสูง เบื้องต้นเราจะต้องพยายามรักษาใจให้อยู่กับเป้าหมายหลักในการกำหนดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การยับยั้งและควบคุมนี้อาจทำให้จิตถูกบีบคั้นได้มาก เนื่องจากจิตคุ้นเคยกับการโลดแล่นไปในที่ต่าง ๆ การพยายามรักษาสมาธิทำให้เกิดความ

เครียดอันเกิดจากการดิ้นรนของจิตนี้ เป็นความทุกข์อีกประเภทหนึ่ง

> ***ความทุกข์อาจกลายเป็นสามเส้า คือ จิตที่ดิ้นรนในตอนแรก ความเจ็บปวดทางกาย และความทุกข์ใจที่เกิดจากทุกข์กาย***

เมื่อจิตดิ้นรนมากเข้า ร่างกายก็จะเริ่มมีอาการตามไปด้วย ความเครียดจะเกิดขึ้น ความทุกข์จากการดิ้นรนของจิต รวมกับเวทนาทางกายก็นับว่าเป็นงานที่หนักเอาการอยู่ จิตใจที่บีบคั้นและร่างกายที่เคร่งตึง อาจทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเฝ้าดูความเจ็บปวดตรง ๆ ได้ จิตใจจะเริ่มหวั่นไหวด้วยความรู้สึกผลักไสและความโกรธ คราวนี้ ความทุกข์จะกลายเป็นสามเส้าคือ จิตที่ดิ้นรนในตอนแรก ความเจ็บปวดทางกาย และความทุกข์ใจที่เกิดจากทุกข์ทางกาย

นี่เป็นโอกาสที่จะนำหลักธรรมข้อที่ ๘ ในการพัฒนาพละมาใช้ คือความอดทนและบากบั่น ให้โยคีพยายามจับตาดูความเจ็บปวดโดยตรง หากผู้ปฏิบัติไม่พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดอย่างอดทนแล้ว ก็เท่ากับยังเปิดประตูรอรับกิเลส คือความโลภและความโกรธอยู่ "โอฉันเกลียดความปวดจริง ๆ อยากให้สบายเหมือนเมื่อสัก ๕ นาทีที่ผ่านมาจัง" เมื่อเผชิญกับความโกรธและความโลภ หากปราศจากความอดทน จิตก็จะสับสนและตกเป็นเหยื่อของโมหะ ไม่สามารถกำหนดอะไรได้ชัดเจน ไม่อาจมองเห็นลักษณะของความปวดที่แท้จริงได้

ในกรณีเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติอาจคิดว่าเวทนาเป็นเสี้ยนหนาม เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติอาจจะอยากขยับตัวเพื่อ "ให้สมาธิดีขึ้น" แต่หากขยับตัวจนเป็นนิสัย การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้า ความสงบและสมาธิของจิตมีพื้นฐานมาจากกายที่สงบนิ่ง

อันที่จริง การเคลื่อนไหวอยู่เสมอเป็นวิธีที่ดีในการปิดบังลักษณะที่แท้จริงของความปวด ความปวดอาจปรากฏอยู่ตรงหน้าผู้ปฏิบัติอย่างเด่นชัดที่สุดในประสบการณ์ทั้งหลาย แต่ผู้ปฏิบัติกลับเคลื่อนไหวเพื่อจะได้ไม่ต้องมองเห็นความปวดนั้น ผู้ปฏิบัติจะเสียโอกาสสำคัญในการเข้าใจว่า จริง ๆ แล้วความเจ็บปวดคืออะไร

ความจริง เราก็อยู่กับความเจ็บปวดมาตั้งแต่เกิด มันอยู่ใกล้ชิดกับชีวิตของเรา แล้วจะวิ่งหนีมันไปทำไม ถ้าหากความเจ็บปวดเกิดขึ้น จงเฝ้าดูมันราวกับโอกาสที่มีค่าที่จะเข้าใจบางอย่างที่คุ้นเคยให้ถ่องแท้และในแง่มุมที่ลึกซึ้งขึ้น

ในขณะที่มิได้ปฏิบัติอยู่ บ่อยครั้งเราก็สามารถฝึกความอดทนต่อความรู้สึกเจ็บได้ โดยเฉพาะเมื่อกำลังทุ่มเทความสน-ใจให้กับอะไรบางอย่างที่เราชอบ เช่นคนที่ชอบเล่นหมากรุก ก็อาจนั่งจ้องมองกระดานหมากรุก ขณะที่ฝ่ายตรงข้ามกำลังรุกฆาต บุคคลนั้นอาจนั่งมาแล้ว ๒ ชั่วโมง แต่ก็ไม่รู้สึกถึงตะคริวที่เกิดขึ้น เนื่องจากกำลังคิดหาทางออกจากสถานการณ์อันจนแต้มนั้น จิตใจจะจับจ้องอยู่ที่ความคิดนั้น และหากมีความเจ็บ

ปวดอยู่บ้าง ก็อาจไม่ใส่ใจจนกว่าจะบรรลุถึงจุดหมาย

ในการปฏิบัติธรรมนั้น ความอดทนยิ่งมีความสำคัญมากขึ้นไปอีก เพราะเป็นการพัฒนาปัญญาที่สูงส่งยิ่งกว่าการเล่นหมากรุก และทำให้เราพ้นจากความหายนะอย่างแท้จริง

กลยุทธ์ในการต่อสู้ความเจ็บปวด

ความสามารถในการหยั่งรู้ธรรมชาติอันแท้จริงของสรรพสิ่ง ขึ้นอยู่กับระดับสติ และสมาธิที่ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาขึ้นได้ เมื่อสมาธิดี ความเจ็บปวดเล็กน้อยจะชัดเจนเหมือนผ่านแว่นขยาย

ความสามารถในการหยั่งรู้ธรรมชาติอันแท้จริงของสรรพสิ่งขึ้นอยู่กับระดับสติและสมาธิที่ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาขึ้นได้ ยิ่งจิตสามารถรวมเป็นหนึ่งได้มากเท่าใด จิตก็จะมีความสามารถในการหยั่งรู้และทำความเข้าใจสัจจธรรมได้มากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเรากำลังเผชิญอยู่กับความเจ็บปวด หากสมาธิอ่อนแอ เราก็ไม่อาจรับรู้ได้ถึงความรู้สึกไม่สบายอันปรากฏที่ร่างกายของเราอยู่ตลอดเวลา เมื่อสมาธิดีขึ้น แม้แต่ความเจ็บปวดเล็กน้อย ก็มีความชัดเจนราวกับผ่านแว่นขยายจนเกินจริง มนุษย์ส่วนใหญ่ "มีสายตาสั้น" ในเรื่องนี้ หากปราศจากแว่นขยายคือสมาธิโลกก็จะดูมัว ๆ เบลอ ๆ และไม่ชัดเจน แต่เมื่อเราสวมแว่น (มีสมาธิ) สิ่งต่าง ๆ ก็สว่างไสวและชัดแจน ทั้งที่วัตถุนั้นมิได้เปลี่ยนแปลงแต่อย่างไร สิ่งที่เปลี่ยนคือความคมชัดของสายตา

เรานั่นเอง

ความจริงแล้ว ความเจ็บปวดนี้มีการแปรปรวนตลอดเวลา เพิ่มขึ้น ลดลง และย้ายไปมาได้

เมื่อเรามองดูหยดน้ำด้วยตาเปล่า เราก็ไม่เห็นอะไรมากนัก แต่ถ้านำหยดน้ำไปส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ เราก็จะเห็นหลายสิ่งหลายอย่าง บางอย่างกำลังเคลื่อนไหวเต้นไปมาอย่างน่าสนใจ ถ้าหากเราสามารถสวมแว่นแห่งสมาธิในระหว่างการปฏิบัติธรรม เราจะประหลาดใจกับความเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่าง ที่เกิดขึ้นในจุดที่เจ็บปวด ที่ดูเหมือนแน่นิ่งและไม่น่าสนใจ ยิ่งสมาธิหยั่งลึกลง ความเข้าใจในความเจ็บปวดก็จะยิ่งสูงขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกตื่นใจที่พบว่า ความจริงแล้ว ความเจ็บปวดนี้มีการแปรปรวนตลอดเวลา จากความรู้สึกแบบหนึ่งไปเป็นอีกแบบหนึ่ง เปลี่ยนแปลงไป ลดลง เพิ่มขึ้น ผกผัน และเคลื่อนย้ายไปมาได้ สมาธิและสติจะยิ่งหยั่งลึกลง และมีความเฉียบคมมากขึ้น และเมื่ออาการเหล่านี้ถึงจุดน่าสนใจที่สุดแล้ว ทันใดนั้น ความรู้สึกก็ขาดหายไปราวกับม่านเวทีการแสดงได้ปิดลง และความปวดก็หายไปอย่างอัศจรรย์

เราต้องเรียนรู้ที่จะไม่วิ่งหนีความเจ็บปวด แต่มุ่งหน้าเข้าหามันตรง ๆ

ผู้ปฏิบัติที่ขาดความกล้า หรือความเพียรที่จะเฝ้าดูความเจ็บปวด จะไม่มีวันเข้าใจความจริงที่ซ่อนเร้นอยู่ในความเจ็บปวด เราจึงต้องสร้างความกล้าในจิตใจ มีความพยายามอย่างเด็ดเดี่ยว ที่จะเฝ้าดูความเจ็บปวด เราต้องเรียนรู้ที่จะไม่วิ่งหนีความเจ็บปวด แต่มุ่งหน้าเข้าหามันตรง ๆ

กลยุทธ์แรกคือกำหนดจิตมุ่งไปที่ศูนย์กลางความเจ็บปวดนั้น

เมื่อความเจ็บปวดเกิดขึ้น กลยุทธ์แรกคือให้กำหนดจิตมุ่งไปที่ความเจ็บปวดโดยตรง และเข้าไปยังศูนย์กลางของความเจ็บปวดนั้น ผู้ปฏิบัติจะพยายามหยั่งให้ถึงรากของมัน ดูความเจ็บปวดอย่างที่มันเป็น กำหนดอย่างต่อเนื่อง พยายามหยั่งลึกเข้าไปในความเจ็บปวดโดยไม่ต้องมีปฏิกิริยาตอบโต้ใด ๆ

บางครั้ง เมื่อผู้ปฏิบัติพยายามมาก ๆ ก็อาจเหนื่อยล้า ความเจ็บปวดอาจทำให้หมดแรงได้เช่นเดียวกัน หากผู้ปฏิบัติไม่สามารถรักษาระดับความเพียร สติ และสมาธิไว้ในระดับที่เหมาะสมได้ ก็ถึงเวลาที่จะถอนจิตออกมา

กลยุทธ์ที่สองคือเล่นกับมัน

กลยุทธ์ที่สอง ในการจัดการกับความเจ็บปวดก็โดยการเล่นกับมัน ผู้ปฏิบัติจะเข้าไปหาความเจ็บปวดแล้วผ่อนคลายจิตลง เอาจิตจับที่ความเจ็บปวดแต่ลดความเข้มข้นของสติและ

สมาธิลงเบา ๆ วิธีนี้ทำให้จิตได้พักผ่อน เสร็จแล้วก็กลับเข้าไปดูความเจ็บปวดอย่างใกล้ชิดอีกครั้ง และหากยังไม่ประสบความสำเร็จ ก็ถอยออกมาอีก เข้าไปกำหนดแล้วถอยออกมาเช่นนี้ ๒-๓ ครั้ง

หากความเจ็บปวดยังรุนแรงมาก และพบว่าจิตตึงเครียดรู้สึกบีบคั้น แม้ว่าจะได้ใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ แล้ว ก็ถึงเวลาที่จะหยุดพัก แต่มิได้หมายถึงการเคลื่อนไหวกายในทันที แต่ให้ปรับสิ่งที่สติเข้าไปรับรู้ก่อน โดยไม่สนใจความเจ็บปวด ให้หันไปกำหนดพองยุบ หรือเป้าหมายอื่น ๆ ที่ใช้กำหนดอยู่ พยายามทำให้สมาธิตั้งมั่นให้มากที่สุดจนไม่รู้สึกถึงความเจ็บปวดนั้น

การรักษาโรคทางร่างกายและจิตใจ

ผู้ปฏิบัติมีโอกาสที่จะรักษาความเจ็บป่วยหรืออาการเรื้อรังได้ด้วยความพากเพียรอันแรงกล้าของตนเอง

ผู้ปฏิบัติต้องพยายามเอาชนะความอ่อนแอของจิตใจทุกรูปแบบด้วยความเข้มแข็งกล้าหาญราววีรบุรุษเท่านั้น ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถเอาชนะความเจ็บปวดและเข้าใจมันอย่างที่มันเป็นจริง ๆ ความรู้สึกที่ทนได้ยากอาจเกิดขึ้นได้เสมอระหว่างการปฏิบัติ โยคีเกือบทุกคนจะเห็นความทุกข์ทางกายของตนซึ่งมีอยู่ตลอดชีวิตได้อย่างชัดเจน โดยได้รับการขยายด้วยพลังของสมาธิ ในระหว่างการปฏิบัติเข้ม ความเจ็บปวดจากแผลเก่า เคราะห์-

กรรมสมัยเด็ก หรือความเจ็บป่วยในอดีต ก็อาจหวนกลับคืนมาได้ การเจ็บป่วยในขณะนั้น หรือก่อนหน้านั้นไม่นาน อาจเลวลงอย่างกะทันหัน หาก ๒ ประการหลังนี้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติควรคิดว่าเป็นโชคของตน กล่าวคือผู้ปฏิบัติมีโอกาสที่จะรักษาความเจ็บป่วย หรืออาการเรื้อรังได้ด้วยความพากเพียรอันแรงกล้าของตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยยาแต่อย่างไร โยคีหลายคนสามารถเอาชนะปัญหาสุขภาพของตน ด้วยการปฏิบัติกรรมฐานแต่เพียงอย่างเดียว

ประมาณ ๑๕ ปีมาแล้ว มีชายคนหนึ่งป่วยเป็นโรคลมในระบบทางเดินอาหารมาเป็นเวลานาน เมื่อไปพบแพทย์ หมอบอกว่าเขาเป็นเนื้องอกและต้องทำการผ่าตัด ชายคนนี้กลัวว่าการผ่าตัดอาจล้มเหลว และเขาจะต้องตาย

ดังนั้น เขาจึงตัดสินใจมาเข้าปฏิบัติกรรมฐานกับอาตมา ในไม่ช้าเขาก็รู้สึกเจ็บปวดอย่างรุนแรง ตอนแรก ๆ ก็ไม่มาก แต่เมื่อการปฏิบัติของเขาคืบหน้า จนถึงญาณที่หยั่งรู้ความเจ็บปวดอย่างชัดเจน เขารู้สึกทรมานอย่างสาหัส เขารายงานให้อาตมาฟัง อาตมาบอกเขาว่า ถ้าเขาอยากกลับบ้านไปหาหมอก็ได้ แต่อาตมาอยากให้เขาอยู่อีก ๒-๓ วัน

เขาคิดดูว่า การผ่าตัดก็ไม่อาจรับประกันได้ว่าเขาจะไม่ตาย เขาจึงตัดสินใจที่จะปฏิบัติต่อไป เขาต้องทานยา ๑ ช้อนชาทุก ๆ ๒ ชั่วโมง บางทีความเจ็บปวดกำเริบจนทนไม่ได้ บางทีเขาก็สามารถกำราบมันได้ มันเป็นการต่อสู้ที่ยาวนาน มีทั้งแพ้และ

ชนะ แต่เขาเป็นคนมีความกล้าหาญมาก

ในระหว่างการนั่งสมาธิคราวหนึ่ง ความปวดรุนแรงทำให้ร่างของเขาสั่นเทา เสื้อผ้าชุ่มไปด้วยเหงื่อ เขารู้สึกว่าเนื้องอกนั้นแข็งมากขึ้นเรื่อย ๆ มีความบีบคั้นมากขึ้นตามลำดับ ทันใดนั้น การรับรู้เกี่ยวกับท้องของเขาหายไป มีแต่ความรู้ และก้อนความเจ็บปวด มันเจ็บมาก แต่ก็น่าสนใจมาก เขาเฝ้าดูมันโดยมีแต่จิตที่รู้ กับความเจ็บปวดเท่านั้นที่รุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ

ทันใดนั้นก็เกิดระเบิดขึ้น โยคีผู้นั้นกล่าวว่า เขาได้ยินเสียงระเบิดที่ดังมาก หลังจากนั้นทุกสิ่งทุกอย่างก็จบลง เขาลุกขึ้นด้วยเหงื่อที่ท่วมตัว เขาเอามือคลำที่ท้อง แต่ตรงบริเวณที่เคยเป็นเนื้องอกนั้น มันหายไป เขาหายจากโรคนั้นโดยสิ้นเชิง และยิ่งไปกว่านั้น เขาได้ปฏิบัติจนได้เห็นพระนิพพานด้วย

หลังจากนั้นไม่นาน ชายคนนั้นก็จากศูนย์ปฏิบัติไป อาตมาขอให้เขาบอกให้อาตมาทราบด้วย ว่าหมอว่าอย่างไร คุณหมอตกใจมากที่เห็นว่าเนื้องอกหายไป ชายคนนั้นเลิกควบคุมอาหารที่กระทำมา ๒๐ ปี และยังมีชีวิตอยู่จนถึงทุกวันนี้ และมีสุขภาพดี แม้แต่คุณหมอก็เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนาด้วย

> *คนจำนวนมากที่หายจากอาการปวดหัวเรื้อรัง โรคหัวใจ วัณโรค แม้แต่มะเร็ง และอาการบาดเจ็บรุนแรงจากสมัยเด็ก ๆ*

อาตมาได้พบกับคนจำนวนมาก ที่หายจากอาการปวดหัวเรื้อรัง โรคหัวใจ วัณโรค แม้แต่มะเร็ง และอาการบาดเจ็บ

รุนแรงจากสมัยเด็ก ๆ บางคนหมอไม่รับรักษาแล้ว ทุก ๆ คนต้องเผชิญความเจ็บปวดที่รุนแรง และพวกเขามีความบากบั่นและกล้าหาญจนรักษาตนเองได้ ที่สำคัญหลายคนได้รับความรู้ความเข้าใจ สัจจธรรมที่ลึกซึ้งมากขึ้น ด้วยการเฝ้าดูความเจ็บปวดด้วยความกล้าหาญจนได้ญาณทัศนะ

ผู้ปฏิบัติไม่ควรท้อถอยจากอาการเจ็บปวด แต่ควรมีศรัทธาและความอดทนบากบั่นจนกว่าจะเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของตนเอง

๙. ปฏิปทาที่ไม่หวั่นไหว

มุ่งเดินหน้าอย่างไม่วอกแวก หรือยอมพ่ายแพ้ จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

ปัจจัยที่ ๙ ที่จะนำไปสู่ความเจริญของพละก็คือ จิตใจที่ทำให้เรามุ่งเดินหน้าอย่างไม่วอกแวก หรือยอมพ่ายแพ้ จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

อะไรคือเป้าหมายของการปฏิบัติ เรามาศึกษา ศีล สมาธิ ปัญญา ทำไม การเข้าใจจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติเป็นเรื่องสำคัญ แต่ที่สำคัญกว่านั้น เราต้องซื่อสัตย์กับตนเอง เพื่อที่เราจะได้รู้ปฏิปทาของตนเอง ในการบรรลุเป้าหมายนั้นว่า มีมากน้อยเพียงไร

กุศลกรรมและศักยภาพของมนุษย์

กุศลกรรมทำให้ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ จึงควรใช้ชีวิตให้เต็มศักยภาพสูงสุดของมนุษย์

เราลองมาพิจารณาศีลดู การที่ได้มีโอกาสอันประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และเข้าใจว่าโอกาสนี้มาจากกุศลกรรมแล้ว เราควรที่จะพยายามใช้ชีวิตให้เต็มศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ ความหมายอันเป็นนัยยะที่ดีงามของคำว่า “มนุษย์” ก็คือ ความเมตตาและความกรุณาอันสูงส่ง มนุษย์ทุกคนก็ควรที่จะพยายามรักษาคุณสมบัติข้อนี้ให้สมบูรณ์มิใช่หรือ หากเราสามารถปลูกฝังความเมตตากรุณาขึ้นในจิตใจ เราก็จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างกลมเกลียว และมีความสุข คุณธรรมเกิดจากการคำนึงถึงความรู้สึกของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ทั้งผู้อื่นและตนเอง การที่คนเรามีศีลธรรม ไม่เพียงแต่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังปกป้องตนเองจากความทุกข์ในอนาคต เราทั้งหลายควรที่จะหลีกเลี่ยงการกระทำที่มีผลเสีย และประกอบแต่กุศลกรรมซึ่งจะช่วยให้เราพ้นทุกข์อย่างถาวร

กรรมเป็นทรัพย์สมบัติที่แท้จริงของเราเพียงอย่างเดียว จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งหากเรายึดแนวคิดเช่นนี้เป็นหลักของความประพฤติ การปฏิบัติธรรม และเป็นหลักของชีวิต ไม่ว่ากรรมดีหรือกรรมชั่ว กรรมจะติดตามเราไปทุกหนทุกแห่งในชาตินี้และชาติหน้า หากเราปฏิบัติกรรมดี เราก็จะได้รับความเคารพยก-

ย่องในชีวิตชาตินี้ นักปราชญ์ย่อมสรรเสริญและเมตตาเรา และเราจะมุ่งหวังความสุขได้ทั้งในชาตินี้และชาติต่อ ๆ ไป จนกว่าจะถึงพระนิพพาน

การประกอบอกุศลกรรม ทำให้เสื่อมเกียรติ และเสียชื่อเสียงแม้ในชาตินี้ นักปราชญ์จะตำหนิ ดูหมิ่นเรา และเราก็ไม่อาจหลีกพ้นผลของกรรมนั้นในอนาคต

เนื่องจาก กรรม อาจทำให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย กรรมจึงอาจเปรียบได้กับอาหาร อาหารบางชนิดมีความเหมาะสมและช่วยบำรุงสุขภาพ ในขณะที่อาหารบางประเภทเป็นพิษต่อร่างกาย หากเรารู้ว่าอาหารชนิดใดมีคุณค่า และรับประทานอาหารนั้นในเวลาและปริมาณที่เหมาะสม เราก็จะมีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข ในทางกลับกัน หากเราไม่อาจอดกลั้นความยั่วยวนของอาหารที่ทำลายสุขภาพและเป็นพิษ เราก็ต้องรับผล เราอาจเจ็บป่วย และทุกข์ทรมาน และอาจตายได้

กัลยาณกิจ

การให้ทาน หรือความใจกว้างจะช่วยลดความโลภในจิตใจ ศีลห้าช่วยควบคุมอารมณ์ และกิเลสอย่างหยาบในส่วนของความโลภและความโกรธได้ ด้วยการรักษาศีลนี้ จิตใจจะได้รับการควบคุมในระดับที่ไม่ให้เกิดผลทางกาย หรือแม้แต่ทางวาจาได้

การภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตให้ดีงาม โดยส่วนหนึ่งการภาวนา คือ การป้องกันอกุศลจิตมิให้เกิดขึ้น และอีกส่วนหนึ่งทำให้เกิดปัญญา

ผู้ที่รักษาศีลอย่างเคร่งครัด ก็จะเป็นผู้น่าเคารพ แม้ว่าในจิตใจอาจเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานจากความร้อนใจ ความโกรธ ความโลภ และเล่ห์เพทุบายต่าง ๆ ที่ยังมีกำลังมาก ดังนั้นในขั้นต่อไปจึงต้องมี การภาวนา ซึ่งเป็นภาษาบาลี หมายถึง การพัฒนาจิตให้ดีงาม โดยส่วนแรกของการภาวนาคือการป้องกันอกุศลจิตมิให้เกิดขึ้น และส่วนที่สอง คือทำให้เกิดปัญญาในขณะที่จิตปราศจากอกุศลแล้ว

ความสุขจากสมาธิและวิปัสสนูปกิเลส

สมถภาวนา หรือการเจริญสมาธิ มีพลังที่จะทำให้จิตสงบวิเวก และห่างไกลจากกิเลส โดยกดข่มกิเลสไว้ไม่ให้ส่งผลร้าย สมถภาวนามิได้มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา แต่มีในศาสนาอื่นด้วย เช่นศาสนาฮินดู สมาธิเป็นการปฏิบัติอันน่าชมเชย โดยผู้ปฏิบัติสามารถทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ ในระหว่างที่จิตจดจ่ออยู่กับเป้าหมายของการทำสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะสามารถบรรลุถึง ปีติ ความสุข และความสงบอย่างลึกซึ้ง บางครั้งพลังจิตที่พิเศษก็อาจเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีนี้ ทว่าความสำเร็จของสมถภาวนา มิได้ทำให้เกิดปัญญาญาณเห็นสัจธรรมของรูปและนามต่าง ๆ กิเลสจะถูก

กดข่มไว้แต่มิได้ถอนราก จิตใจยังมิได้หยั่งลงสู่สภาวะความเป็นจริง ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงยังมิได้พ้นจากสังสารวัฏ และอาจกลับลงสู่อบายภูมิได้ในอนาคต ดังนั้น แม้ว่าเราอาจได้รับผลดีมาก-มายจากสมาธิ แต่ก็อาจกลับเป็นผู้ที่ล้มเหลวในที่สุดได้

หลังจากพระพุทธองค์ตรัสรู้พระอนุตตระสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว พระองค์ทรงใช้เวลา ๔๙ วัน อยู่ที่พุทธคยา เสวยวิมุติสุขแล้วทรงพิจารณาว่าโลกถูกทับถมด้วยกิเลส และคนยังจมอยู่ในความมืดมนอนธกาลยิ่งนัก ทำให้พระองค์ทรงเล็งเห็นความยากลำบากอย่างยิ่งในการจะสั่งสอนเวไนยสัตว์

แล้วพระองค์ก็ทรงระลึกถึงบุคคลสองคนซึ่งอาจรองรับธรรมะของพระองค์ได้ เนื่องจากมีจิตที่สะอาดและมีกิเลสเบาบางอยู่แล้ว ทั้งสองท่านได้แก่ อดีตพระอาจารย์ของพระองค์ คือ อาฬารดาบส และอุทกดาบส แต่ละท่านมีลูกศิษย์มากมายเนื่องจากท่านได้บรรลุสมาธิขั้นสูง ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสามารถปฏิบัติตามคำสอนของพระอาจารย์ทั้งสองอย่างเชี่ยวชาญแล้วแต่ทรงตระหนักว่าพระองค์ทรงต้องการบรรลุสิ่งที่สูงส่งกว่าคำสอนเหล่านั้น

อย่างไรก็ตาม จิตใจของดาบสทั้งสองมีความบริสุทธิ์มากโดยพระอาฬารดาบสสำเร็จฌานเจ็ด และพระอุทกดาบสได้ฌานแปด ซึ่งเป็นระดับสูงสุดแล้ว กิเลสห่างไกลจากท่านทั้งสอง แม้ในระหว่างที่ท่านมิได้เข้าสมาธิ พระพุทธองค์ทรงแน่พระทัยว่าท่านทั้งสองจะบรรลุธรรมได้ด้วยการเทศนาสั้น ๆ เท่านั้น

ในขณะที่พระพุทธองค์ทรงพิจารณาอยู่ดังนี้ ก็มีเทวดามากราบทูลว่า พระดาบสทั้งสองเสียชีวิตแล้ว โดยอาฬารดาบสตายไปเมื่อ ๗ วันก่อน ส่วนอุทกดาบสเพิ่งตายไปเมื่อคืนก่อน ทั้งสองได้ไปเกิดเป็นอรูปพรหม ที่มีจิตแต่ไม่มีรูป พรหมพระดาบสทั้งสองไม่มีหูหรือตาที่จะรับทราบพระธรรมจากพระพุทธองค์ได้ พระดาบสจึงหมดโอกาสที่จะบรรลุธรรม

เนื่องจากการได้พบครูบาอาจารย์และได้ฟังธรรมะเป็นสองหนทางเท่านั้นที่จะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างถูกทาง พระดาบสทั้งสองจึงพลาดโอกาสที่จะตรัสรู้ธรรมได้

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า "พระดาบสทั้งสอง ฉิบหายเสียแล้ว"

ปัญหาในการหลุดพ้น

อะไรเล่าที่ขาดหายไปในการเจริญสมถกรรมฐาน ตอบง่าย ๆ ก็คือ สมถภาวนาไม่สามารถก่อให้เกิดความเข้าใจในสัจจธรรมได้ ความเข้าใจนี้จะเกิดขึ้นได้จากวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น มีเพียงปัญญาญาณที่เห็นลักษณะของรูปและนามที่แท้จริงเท่านั้นจึงจะทำลายความคิดเรื่องอัตตา ความเป็นตัวตนบุคคล เรา เขา ได้ หากปราศจากความเห็นแจ้ง ซึ่งเกิดจากการระลึกรู้ด้วยความปล่อยวางแล้ว เราจะไม่อาจหลุดพ้นจากความคิดเรื่องอัตตาได้เลย

มีเพียงการเห็นแจ้งปรากฏการณ์ของรูปและนามที่เกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็วเท่านั้น ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากความวิปลาสว่า สิ่งต่าง ๆ เที่ยงและคงทน

มีเพียงปัญญาที่รู้แจ้งที่จะเข้าใจ หลักของเหตุและผล ซึ่งหมายถึงการเห็นความเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันของรูปและนาม ปัญญานี้จะทำให้ละทิ้งอุปาทานว่าสิ่งต่างๆ สามารถเกิดขึ้นได้โดยปราศจากเหตุ มีเพียงการเห็นแจ้งปรากฏการณ์ของรูปและนามที่เกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็วเท่านั้นที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถหลุดพ้นจากความวิปลาสที่ว่า สิ่งต่าง ๆ มีความเที่ยง คงทนและต่อเนื่องไม่สิ้นสุด ด้วยการรู้แจ้งด้วยตนเองถึงธรรมชาติอันแท้จริงของความทุกข์เท่านั้นที่จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในวัฏ-สงสาร ด้วยการรู้แจ้งว่าปรากฏการณ์ทางกาย ทางจิต ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ โดยปราศจากผู้ใดหรือสิ่งใดบังคับควบคุม เท่านั้นจึงจะทำให้บุคคลคลายจากความยึดมั่นในอัตตาได้

นอกเหนือจากการพัฒนาปัญญาไปตามลำดับขั้นจนถึงพระนิพพานแล้ว เราจะไม่อาจเข้าใจความสุขที่แท้จริงได้ ด้วยพระนิพพานเป็นเป้าหมาย ผู้ปฏิบัติจึงควรทุ่มเท ความเพียรบากบั่น ไม่ท้อถอย มุ่งมั่นจนกว่าจะถึงจุดหมาย

ประการแรก ผู้ปฏิบัติต้องมีความเพียรเมื่อจะเริ่มปฏิบัติโดยเอาจิตจับอยู่ที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง และเฝ้าดูอย่างต่อเนื่อง

อาจมีการจัดช่วงเวลาการเดินและการนั่งอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ เรียกว่าเป็น "ความเพียรเริ่มแรก" ที่จะนำผู้ปฏิบัติเข้าสู่หนทางแห่งสติปัฏฐาน และคืบหน้าต่อไป

แม้จะเกิดมีอุปสรรค ผู้ปฏิบัติก็จะยังคงประพฤติปฏิบัติต่อไป และเอาชนะอุปสรรคด้วยความอดทน หากเบื่อหรือง่วงให้รวบรวมพลังขึ้นต่อสู้ หากรู้สึกเจ็บปวดให้พยายามเอาชนะจิตใจที่อ่อนแอ ซึ่งคอยจะล่าถอยและไม่ต้องการเผชิญหน้ากับความเจ็บปวด ความเพียรระดับนี้เรียกว่า "ความเพียรที่จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง" ซึ่งจะทำให้โยคีหลุดพ้นจากความเกียจ-คร้าน โดยมีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอยจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

หลังจากนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถเอาชนะความยากลำบากเหล่านี้ และเริ่มพบกับความสงบแล้ว โยคีต้องไม่ปล่อยใจตามสบาย แต่จะยังคงเร่งความเพียรให้เกิดปัญญาสูงยิ่งๆ ขึ้น เรียกว่า "ความเพียรอย่างแรงกล้า เพื่อไปให้ถึงความหลุดพ้น"

ดังนั้น ปัจจัยที่ ๙ ข้างต้น ซึ่งเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาพละทั้ง ๕ แท้จริงแล้วหมายถึงการใช้ความเพียรในระดับต่าง ๆ เป็นขั้น ๆ โดยไม่หยุดยั้ง ลังเล ยอมแพ้ หรือล่าถอยจนกว่าจะถึงจุดหมาย

เมื่อเราดำเนินไปตามแนวทางนี้ ใช้ประโยชน์จากปัจจัยทั้งเก้าประการ พละทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาก็จะเฉียบแหลม และหยั่งลึกมากขึ้น ๆ จนสามารถนำจิตไปสู่ความหลุดพ้นได้

อาตมาหวังว่า โยคีคงจะสามารถตรวจสอบการปฏิบัติของตนเองได้ และหากยังพบข้อบกพร่องในบางด้าน ก็ขอให้ใช้ประโยชน์จากข้อมูลข้างต้น

ขอให้โยคีมีความพากเพียรมุ่งหน้าต่อไป จนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ปรารถนาด้วยเทอญ

อย่านอนตื่นสาย	*อย่าอายทำกิน*
อย่าหมิ่นเงินน้อย	*อย่าคอยวาสนา*
อย่าเสวนาคนชั่ว	*อย่ามั่วอบายมุข*
อย่าชิงสุกก่อนห่าม	*อย่าพล่ามก่อนทำ*
อย่ารำก่อนเพลง	*อย่าข่มเหงผู้น้อย*
อย่าคอยแต่ประจบ	*อย่าคบแต่เศรษฐี*
อย่าดีแต่ตัว	*อย่าชั่วแต่คนอื่น*
อย่าฝ่าฝืนกฎระเบียบ	*อย่าเอาเปรียบสังคม*
อย่าชื่นชมคนผิด	*อย่าคิดเอาแต่ได้*
อย่าใส่ร้ายคนดี	*อย่ากล่าววจีมุสา*
อย่านินทาพระเจ้า	*อย่าขลาดเขลาเมื่อมีทุกข์*
อย่าสุขเกินตัว	*อย่าเกรงกลัวงานหนัก*
อย่าพิทักษ์พาลชน	*อย่าลืมตนเมื่อมั่งมี*

สรุปผลงานที่ผ่านมา

โดย. คณะผู้จัดทำ

ชมรมสนทนาภาษาธรรม สฟน. ได้จัดกิจกรรมด้านต่าง ๆ ในรอบปีงบประมาณที่ผ่านมา พอสรุปรวบรวมได้ ดังนี้

๑. การจัดบรรยายธรรม

ได้จัดให้มีการบรรยายธรรมและฝึกสมาธิ ให้แก่สมาชิกและพนักงานที่สนใจฟังธรรมเป็นประจำทุกเดือน ที่สำนักงาน-ใหญ่เพลินจิต ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. ที่สาขาวัดเลียบมีการบรรยายธรรมและฝึกสมาธิ ทุกวันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. สถานที่พระอุโบสถวัดราชบุรณราชวรวิหาร (วัดเลียบ) โดยได้อาราธนาพระเมธีสุตาภรณ์ (ปรีชา อภิวณฺโณ ปธ. ๙) เป็นผู้แสดงธรรมและฝึกสมาธิ ในปีงบประมาณ ๒๕๔๔ ที่สาขาคลองเตย และสาขาสามเสน จะจัดบรรยายธรรมเดือนละครั้ง ตั้งแต่เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

๒. ห้องสมุดชมรมฯ

ตั้งอยู่ที่อาคารตึกเก่า ชั้น ๓ สำนักงานใหญ่เพลินจิต โดยรวมอยู่ในห้องสมุดของ กฟน. ได้จัดให้มีเทปบันทึกภาพ เทปบันทึกเสียง หนังสือธรรมะ ซึ่งได้รวบรวมจากการจัดซื้อ รับบริจาคจากหน่วยงานต่าง ๆ และผู้มีจิตศรัทธามอบให้ เปิด

บริการแก่ผู้สนใจได้ยืมและศึกษาตลอดเวลาทำการทุกวัน ในปีงบประมาณที่ผ่านมา ได้มอบหนังสือพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ จำนวน ๑ ชุด (๔๕ เล่ม) แก่ห้องสมุดฯ

๓. การจัดพิมพ์หนังสือธรรมประจำปี

เนื่องในวันครบรอบสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง วันที่ ๑ สิงหาคม เป็นประจำทุกปี ชมรมฯ ได้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะเพื่อแจกจ่าย เป็นธรรมบรรณาการแก่ทุกหน่วยงานใน กฟน. และท่านที่สนใจ ตลอดถึงห้องสมุดโรงเรียนต่าง ๆ บริเวณใกล้เคียง

ทั้งนี้ ในการจัดพิมพ์หนังสือ ได้รับการสนับสนุนจากสโมสรการไฟฟ้านครหลวงที่ได้จัดสรรเงินให้จำนวน ๖๐,๐๐๐.๐๐ บาท พร้อมด้วยเพื่อนพนักงาน ตลอดจนญาติมิตรพุทธศาสนิกชนผู้สนใจ เล็งเห็นประโยชน์ร่วมบริจาคทรัพย์ช่วยสมทบในการจัดพิมพ์เพิ่มขึ้นอีกตามยอดเงินบริจาค และได้รับความอนุเคราะห์ในการจัดพิมพ์ไม่แสวงกำไรจาก บริษัท บูรพาสาส์น (๑๙๙๑) จำกัด สมทบจัดพิมพ์ให้เพื่อเป็น "ธรรมทาน"

๔. การทำบุญจัดไปทอดผ้าป่าและปฏิบัติธรรม

๔.๑ วันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๔๓ ร่วมเป็นเจ้าภาพทอดกฐินสามัคคีก่อสร้างพระเจดีย์มหาราช วัดเสนาสนะป่าสิริวัฒน์วิสุทธิ์ อำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์ ถวายปัจจัยจำนวนเงิน ๑๖๐,๐๐๐.๐๐ บาท และถวายผ้าป่าสามัคคี วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี จำนวนเงิน ๑๘,๙๐๔.๐๐ บาท

๔.๒ เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ระหว่างวันที่ ๓ – ๖ ธ.ค. ๒๕๔๓ ได้จัดเดินทางทอดผ้าป่าสามัคคีภาคพายัพ ถวายปัจจัย วัดวชิระทรงธรรม-พัฒนา (วัดป่าบ้านเหล่า) ตำบลทุ่งก่อ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย จำนวนเงิน ๑๒,๓๒๐.๐๐ บาท ถวายปัจจัย วัดพระธาตุดอยตุง (ดอยน้อย) จังหวัดเชียงราย จำนวนเงิน ๑๒,๓๐๐.๐๐ บาท ถวายปัจจัย วัดถ้ำผาจม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย จำนวนเงิน ๑๖,๓๐๐.๐๐ บาท ถวายปัจจัย วัดสันติคีรีวิหาร (ดอยแม่สลอง) จังหวัดเชียงราย จำนวนเงิน ๑๑,๓๐๐.๐๐ บาท ถวายปัจจัย วัดป่าอรัญวิเวก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวนเงิน ๑๖,๗๗๐.๐๐ บาท รวมปัจจัยทำบุญจำนวนเงิน ๖๘,๙๙๐.๐๐ บาท

๔.๓ วันที่ ๒๕ มี.ค. ๒๕๔๓ เดินทางทอดป้าผ่าสามัคคีจังหวัดนครนายก ถวายปัจจัย วัดถ้ำสาริกา ทำบุญพร้อมชำระหนี้สงฆ์โรงครัว จำนวนเงิน ๓๖,๘๑๐.๐๐ บาท ทอดผ้าป่าสามัคคีวัดเขาชะโงก ถวายปัจจัยจำนวนเงิน ๓๓,๐๒๐.๐๐ บาท รวมปัจจัยที่ทำบุญจำนวนเงิน ๖๙,๘๓๐.๐๐ บาท

๔.๔ ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา ระหว่างวันที่ ๑๔ – ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๔๓ ชมรมฯ จะจัดเดินทางถวายผ้าป่าสามัคคีภาคอีสาน รวม ๕ วัด จึงเรียนเชิญท่านสาธุชน ร่วมทำบุญตามกำลังศรัทธา.

รายนามผู้บริจาคทรัพย์ร่วมสมทบในการจัดพิมพ์

สโมสรการไฟฟ้านครหลวง	๖๐,๐๐๐ บาท
คุณเกษม ใจหงษ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณจรี คำคล้าย	๑,๐๐๐ บาท
คุณปรีชา โตธรรม	๑,๐๐๐ บาท
คุณพ่อพิสิษฐ์ ภัทรวิมลพร	๑,๐๐๐ บาท
คุณวิชิต ภู่ประดิษฐ์	๑,๐๐๐ บาท
คุณนฤมล ภัทรวิมลพร	๑,๐๐๐ บาท
รศ.ดร.ปรีชา-รศ.พูนศรี คัมภีรปกรณ์	๑,๐๐๐ บาท
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๐๐๐ บาท
คุณไชยันต์-คุณเบญจพร ละเอียด	๖๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๕๐๐.๐๐ บาท

คุณนิภา อาจสาลี	คุณพุ่ม ชูชัย
คุณวัฒนา แย้มสกุลณา	คุณจันทนา ยินดีกิจโกศล
คุณสุชิน แท่นสัมฤทธิ์	คุณสุวิมล เกียรติบุญศรี
คุณวรรณา สมานภาพ	คุณประกอบ ปัญญาวรานันท์
คุณศรีปาน พินิจสารภิรมย์	คุณนเรศ จิระวัฒนผลิน
คุณยุวดี ศิลปดีเลิศกุล	คุณณรงค์ฤทธิ์ ศิลปดีเลิศกุล
คุณชมพูนุท ศิลปดีเลิศกุล	ร้านอุดมจิตร์

คุณไพรัช-คุณอรวรรณ พงษ์ศักดิ์

ร.ต.อ.ชัยพร-คุณบุญญา-ด.ญ.จิรัชนา พงษ์ศักดิ์

คุณศรัณย์-คุณอัญชณา-ด.ญ.ชนากานต์ คัมภีรปกรณ์

บริจาคท่านละ ๔๐๐.๐๐ บาท

คุณวระชาติ-คุณภาวิณี พูนพิพัฒนกุล
คุณพีรพัฒน์-คุณดารา ศิลปดีเลิศกุล

บริจาคท่านละ ๓๐๐.๐๐ บาท

คุณนิรมล ภักดีอักษร
คุณสุกิจ เกียรติบุญศรี
คุณละออง จันทร์แก้ว
คุณดิเรก แถมพยัคฆ์
คุณจันทร์-คุณฐิติมา ทรัพย์พะยา
คุณเพ็ญศรี ดิษสถาพร
คุณควรเมือง สุนทรเกตุ
คุณพยอม สายไทย และครอบครัว
คุณพัชรินทร์ สำราญกิจดำรงค์

บริจาคท่านละ ๒๐๐.๐๐ บาท

คุณพิมพ์พันธ์ รณะนันทน์
คุณพิพัฒน์ ภาณุภัค
คุณชูจิตต์ คำเอม
คุณสุปราณี ก้อนงอบ
คุณนิภา วรพรขจรกิจ
คุณกัลยา นุชนาฏนนท์
คุณรัตนา สุนทรสีมะ
คุณกานติมา พงษ์ศักดิ์
คุณกาญจนา ต่อประดิษฐ์
คุณวรรณี ดิษฐประศักดิ์
คุณสมบูรณ์ พงษ์ภมร
คุณพิชิต ทรรศนกุลพันธ์
คุณวาณี เหมวราพรชัย
คุณชุติมา เฟื่องฟู
คุณจิตร
ด.ญ.วามรินทร์ พูนพิพัฒนกุล
คุณสุชีพ พงษ์ศักดิ์
ด.ญ.นภัสสร พงษ์ศักดิ์

คุณอรรคพงศ์ ภักดีชาติ และครอบครัว ๑๒๐.๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณอนงค์ สุขทัต
คุณกิตติ มัลลิกาภา
คุณทวีป อธิลาภ
คุณพรเพ็ญ สกุลสุขศิริ

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณอนุชนา สุนทรหุจ
ไม่ประสงค์ออกนาม
คุณโฉมเฉลา สืบอินทร์
คุณยุพิน พูวรวัจน์
คุณสุภาพ สุทธิวษา
คุณณัท อุดมพิพัฒน์สกุล
คุณอำพล ตันติกัลชาญ
คุณจันทนีย์ สิทธิวนิช
คุณวิชินทร์ วรภัทร์
คุณสาวิตรี ศรีวัฒนกุลพร
คุณยงยุทธ จิตรพยัคฆ์
คุณกัลยา สินธุมาลย์
คุณประจวบ จันทร์ธรรม
คุณสุรชัย อัศวปรีชา
คุณสุดา เจี๊ยะรักษา
คุณรัตนโรจน์ ทวีสิน
คุณสมศักดิ์ ตริยานุรักษ์
คุณวีรวัจน์ บัวทอง
คุณชนิดา หนุนวงษ์
คุณวิชชา ชาครพิพัฒน์
คุณชูชาติ นิปัทธหัตถพงศ์
คุณปิยฉัตร สุวรรณโยธี
คุณอมร กลิ่นระคนธ์
คุณสมเจษฎ์ พงษ์บริบูรณ์
คุณฉันทนา จูประไพ
คุณสมเจตน์ พรสวัสดิ์
คุณรัตนา ปานแดง
คุณทรงวุฒิ เมนะคงคา
คุณวรชัย จิตอนันตรัตน์
คุณณรงค์ ศานตินนท์เศรษฐ์
คุณพรทิพย์ ลีลา
คุณพรชัย ลิ้มสุวัฒน์
คุณทองคำ แสงอรุณ
คุณสุธิดา ศิลาสานต์
คุณบุษบา หลิมรัตน์
คุณวัฒนา ปานอยู่
คุณจินตนา คูหาสวรรค์
คุณสมเกียรติ คงศีล
คุณศุภกาญจน์ ศรีนวอังกูร
คุณสุวรรณา เรืองทรัพย์เอนก
คุณภิญญา ศรีแสงเวช
คุณสุรพล โสภณคณาภรณ์
คุณทนง บุญยศ
คุณมาริสา วงศ์ถิรวิทย์
คุณเรณู วลัญตะกูล
คุณประภา ฟองศรันย์
คุณมณฑาทิพย์ ภาคย์วิวัฒน์
คุณสัมพันธ์ อนันอนุสิทธิ์

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณอรวรรณ ไสลจักร และครอบครัว คุณสุชาติ พุทธิสารชัย
คุณยงยุทธ ศรีเจริญ คุณสุจริต นิลกำแหง
คุณทวี ชะมด คุณสาโรช สว่างฤทธิ์
คุณพลเทพ บุญนำเสถียร คุณผ่องศรี กรัณยานวัช
คุณชำนาญ ธรรมาธิคม คุณวิศิษฐ์ สุรีรวิทยวนิช
คุณอรนุช ศรีวรวุฒิชัย คุณศิวรี อรุณรัตน์
คุณปรีชา วชากรณ์ คุณชะอุ่ม บุณยะผลึต
คุณอารมย์ สุทธิพงษ์ คุณชวลิต แสงสมพร
พ.ญ. เสริมสุข วราชิต คุณประทุน เมธาธราธิป
คุณกาญจนา วิเศษธาร คุณรัตนมณี ฤกษ์พลการ
คุณวิญญาณ์ คงน้อย คุณเชิดศักดิ์ นานิดกุล
คุณสุมล แสงพันธ์ คุณทนง
คุณทิพานี อุบลสุข คุณรัชฎาพร อรัณยกานนท์
คุณฉลวง เผือกผ่องใส คุณเกษม
คุณถนอม สมเนตร คุณสายพิณ บุณยปถัมภ์
คุณเนาวรัตน์ ศรีอำไพ คุณอนงค์ สุขฑัต
คุณอำนวย อำภา คุณลมัย บัวส่อง
คุณนวลตา คงเทียม คุณสนิท ชูแสงกุล
คุณสมพล คุณอมรรัตน์ ไพบูลย์พานิช
คุณสมหมาย ทับโพธิ์ คุณชมพูนุท ภาชนะทอง
คุณลัดดา เหมเภตรา คุณรุ่งนภา ชอบแสงจันทร์
คุณเสริมสุข กาญจนศักดิ์ คุณชุมพล สุทธิวงศ์
คุณทรงกิจ ไหวพริบ คุณพิบูลย์ เฮ้งบริบูรณ์พงศ์
คุณบัณฑิตย์-คุณเฉลิมวรรณ ทรัพย์สินเสริม คุณสมพงศ์

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณศิวกร-คุณนันทรัตน์ ทรัพย์สินเสริม | คุณมณี คุณชาไพร
คุณเปรมจิต กีรติวัฒนกูร | คุณภาวิณี กิจสุนทร
คุณอรวรรณ ศิรวณิชย์ | คุณนเรนทร์ อินทรสิทธิ์
คุณมะลิวรรณ ศิริวรางกูร | คุณเกษม ศิลปดีเลิศกุล

คุณพนิดา กิจนะวันชัย ๖๐.๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๕๐.๐๐ บาท

คุณสุภาวดี มหาโชค	คุณโตศักดิ์ ทัศนานุตริยะ	คุณกุลรัตน์ ภมรนนท์
คุณอภิชัย พงศานุรักษ์	คุณนพพร บุญเพียร	คุณกำไลรัตน์ กัมพลาศิริ
คุณนิพนธ์ ปิ่นยะกุล	คุณสมชาย หอมกลิ่นแก้ว	คุณรัชดา ปิตวิวัฒนานนท์
คุณธีรติ กออนันตกูล	คุณจิรศักดิ์ วงศ์สว่าง	คุณสมพงศ์ สิทธิไชยนันต์
คุณวรวรรณ บัวทอง	คุณจรุงทิพย์ วัดเอก	คุณเรวดี สระบัว
คุณชวลิต ภู่ไพบูลย์	คุณสุชาติ บุญสงวน	คุณธนาวุฒิ-พวร ศิริเวช
คุณบัณฑิต ทศานนท์	คุณชิน เลี้ยงรื่นรมย์	คุณสานิตย์ ปั้นทอง
คุณยุพดี บุญสมบัติ	คุณกัลลิต สงวนสัตย์	คุณกาญจนวรรณ สว่างโลก
คุณสรินทิพย์ เถาทอง	คุณกฤตยา สดแสงสุก	คุณทัศนีย์ อินภูดม
คุณมาลัย	คุณพนิดา วนันตรากูล	คุณสุวณี สังข์รัตน
คุณสุดจิตต์ วีระกวุฒิ	คุณวารินทร์ ฟักมีสีทอง	คุณแสงเพ็ญ สุขผล
คุณอนุกูล	คุณสมพงษ์ สนเพ็ชร	คุณสุคนธ์
คุณสุวลัย	คุณสมชาย	คุณสุนีนาฏ โพธิ์ศรี
คุณวิลัย มูลศรี	คุณประทีป กรรณสูต	คุณนงลักษณ์ คงวงศ์สุภัด
คุณประจวบ แก้วทอง	คุณศักดิ์ชาย พิมลเสถียร	คุณอรุณี
คุณนฤมล เหล่าพูลสุข	คุณนลินี เชษฐศุทธยางกูร	คุณสุธีลา คงสิริรุ่งเรือง
คุณวนิชชา ภาณุภัค	คุณพินทุกาญจน์ ซึงสนธิพร	คุณวีรวรรณ เศรษฐบรรณ
คุณตกา นิ่มสิริสังโส	คุณสงวนวงษ์ วรคุตานนท์	คุณสุธิดา สินธวานนท์

บริจาคท่านละ ๕๐.๐๐ บาท

คุณแสงอรุณ แย้มเกตุ	คุณจินดา ทองสุข	คุณนุชรี เสน่ห์นุช
คุณพนิดา นกอยู่	คุณอุษาเกตุ ตันติไพบูลย์วงศ์	คุณเจริญ สิทธิวณิช
คุณภัทราภรณ์ อินทร์แก้ว	คุณวิมล จาดทองคำ	คุณสุปราณี จาดทองคำ
คุณนันทนา ไชยวรรณ	คุณรัตนาภรณ์ นันทเบญจพล	

บริจาคท่านละ ๓๐.๐๐ บาท

คุณทองคำ สุพรหม	คุณอรพิน เหลืองสกุลพงษ์	คุณวารี
คุณอรนุช บุญญไกร	คุณจุไรรัตน์ โพธิ์ศรีทอง	ไม่ประสงค์ออกนาม
คุณวีนัส	ไม่ประสงค์ออกนาม	คุณอัมพร
คุณพรรณงาม	คุณอารี	คุณมณฑา
คุณบุญชู		

บริจาคท่านละ ๒๕.๐๐ บาท

คุณบุญธรรม จำเรือง	คุณสมชาย

บริจาคท่านละ ๒๐.๐๐ บาท

คุณภคินทร์ คีรีวัลย์	คุณธันยวัต รัตนวราหะ	คุณสุพล ปัทมวิภาค
คุณนิพนธ์ จรทวีวุฒิ	คุณพิษณุ เพียรนนท์	คุณนิยม เจี๊ยะรักษา
คุณโชคดี หลวงนา	คุณทิพย์สุคนธ์ ว่องไวพิจารณ์	คุณสุชาติ กลิ่นโสภณ
คุณปิยะรัตน์ ศิริวรรณ	คุณชูเกียรติ ยั่งยืนบางชัน	คุณโสภัทร์พร อังสไพศาล
คุณวัชรี กองเงินงาม	คุณรุ่งทิพย์ เพ็ชรทิม	คุณสมจิตร ตั้งจิตเสถียรกุล
คุณสมเจตน์	คุณสมหมาย สังข์อารียกุล	คุณสุวรรณ
คุณวันดี	คุณณัฐนรี บัวรอด	ไม่ประสงค์ออกนาม
คุณกวีพงษ์ หิรัญกสิ	คุณดิษฎ ใจมัชฌิมา	คุณบรรจง นาคมโน
คุณจิตสุภา ภาระรูป	คุณชวลิต ทิพย์วงศ์วิจิตร	คุณจำเนียน นามี
คุณวราภรณ์ อนุตรกชกร		

คุณพรรษพล นัยรัตนารักษ์ ๑๐.๐๐ บาท

รายนามคณะศรัทธาชาวจังหวัดภูเก็ตร่วมจัดพิมพ์สมทบ

คุณกาญจนา ยิ่งไพบูลย์ และครอบครัว	๕๐๐	เล่ม
คุณวิบูลย์-คุณนุชนาฎ เอื้ออนันต์	๔๕๐	เล่ม
คุณเดือนเด่น ชื่นจิตต์ศิริ	๒๐๐	เล่ม
คุณอารี ลีลาประชากุล	๒๐๐	เล่ม
คุณสิริมา วัฒนเสนีธรรม	๒๐๐	เล่ม
คุณฉลองขวัญ พัฒนสมบูรณ์	๑๐๐	เล่ม
คุณอมร คุณสุพิณ คุณสมพร วชิรานุโรจน์	๑๐๐	เล่ม
คุณวราภรณ์ นิรนาทกุล	๕๐	เล่ม
คุณสุนทร ปานประดิษฐ์	๕๐	เล่ม
คุณวงศ์ทิภา แววงาม	๕๐	เล่ม
คุณกอบกุล อิ่นเอี่ยม	๕๐	เล่ม
คุณอุภาสินี ชัยเสนา	๕๐	เล่ม
รวม	๒,๐๐๐	เล่ม

สรุปเงินบริจาคเวียนผ่าน ฝอก.
เพื่อจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ และ
ถวายผ้าป่าสามัคคีภาคอีสาน ๑๔-๑๘ กรกฎาคม ๒๕๔๓

ลำดับที่	หน่วยงาน	จำนวนเงิน	ลำดับที่	หน่วยงาน	จำนวนเงิน
๑.	ฝ่ายบริหาร	๓,๙๔๕.๐๐	๑๗.	ฝอบ.	๑,๓๘๐.๐๐
๒.	ฝอก.	๑,๑๑๐.๐๐	๑๘.	ฝกส.	๒๐๐.๐๐
๓.	ฝตส.	๓๙๐.๐๐	๑๙.	ฝบฟ.	๒๖๐.๐๐
๔.	ฝทม.	๖๓๐.๐๐	๒๐.	ฝทส.	๓,๒๐๐.๐๐
๕.	ฝอร.	๒๖๐.๐๐	๒๑.	ฝกข.	๓,๔๐๐.๐๐
๖.	ฝปส.	๒๔๐.๐๐	๒๒.	ฝผอ.	๗๑๐.๐๐
๗.	ฝกม.	๑๐๐.๐๐	๒๓.	ฟขล.	๖๘๐.๐๐
๘.	ฝธพ.	๑,๕๗๐.๐๐	๒๔.	ฟขธ.	๗๕๕.๐๐
๙.	ฝนง.	๒,๑๒๐.๐๐	๒๕.	ฟขว.	๕๐๐.๐๐
๑๐.	ฝกง.	๒,๕๘๐.๐๐	๒๖.	ฟขก.	๑,๘๗๐.๐๐
๑๑.	ฝพด.	๖๐๓.๐๐	๒๗.	ฟขพ.	๓๐๐.๐๐
๑๒.	ฝวฟ.	๑,๔๗๐.๐๐	๒๘.	ฟขม.	๘๐๕.๐๐
๑๓.	ฝคฟ.	๙๖๐.๐๐	๒๙.	ฟขส.	๓๐๐.๐๐
๑๔.	ฝบร.	๑,๖๗๗.๐๐	๓๐.	ฟขน.	๔๐๐.๐๐
๑๕.	ฝปอ.	๔๐๐.๐๐	๓๑.	ฟขญ.	๓๐๐.๐๐
๑๖.	รพ.กฟน.	๙,๑๔๐.๐๐	๓๒.	ฟขข.	๔๐๐.๐๐
				รวมเป็นเงิน	๔๒,๖๕๕.๐๐

หมายเหตุ *พนักงาน ฟขพ. บริจาคไว้เมื่อปี ๒๕๔๒ จำนวนเงิน ๔,๗๕๐.๐๐ บาท*

พนักงาน ฟขท. บริจาคไว้เมื่อปี ๒๕๔๒ จำนวนเงิน ๑,๖๐๐.๐๐ บาท

คณะทำงาน ชมรมสนทนาภาษาธรรม สฟน.

สำนักงานใหญ่เพลินจิต

นายศิวกร	ทรัพย์สินเสริม	ฝนง. (หัวหน้าคณะทำงาน)
ม.ร.ว.จิยากร	เสละเวช	ฝปส.
นางระพีพรรณ	รุจิรัต	ฝทม.
นางวัฒนา	แย้มสกุลณา	ฝกข.
นายดนัย	จิตต์ธีรภาพ	ฝนง.
นางสายกาญจน์	เสริบุตร	ฝกม.
น.ส.มาลัย	กำภู ณ อยุธยา	ฝอร. (ห้องสมุด)
ภญ.นฤมล	ภัทรวิมลพร	รพ.กฟน. เพลินจิต
นายชลิต	ทองฤทธิ์	ฝตส.
นายนเรนทร์	อินทรสิทธิ์	ฝนง.
น.ส.ภาวิณี	กิจสุนทร	ฝกง.

สาขาวัดเลียบ

นายธำรงศักดิ์	ลักษณะศิริ	ฝพด. (หัวหน้าคณะทำงาน)
นางปัทมา	ศิริวรรณ	ฝพด. (เลขานุการ)
นางศรัญญา	นันทนาปราโมทย์	ฝบฟ.
นายจันทร์	ทรัพย์พยา	ฝบร.
นางวรรณี	ดิษฐ์ประศักดิ์	ฝผอ.
น.ส.กฤษณา	คำแหงพุฒ	ฟขล.
นางนภาพร	หวังศิริกำโชค	ฝทส.
น.ส.พรปวีณ์	เศรษฐโอฬารกิจ	ฝคฟ.
นายสมหมาย	จันทนทัศน์	ฝจบ.
นายดิเรก	แถมพยัคฆ์	ฟขล.

สาขาคลองเตย

นายสุกิจ	เกียรติบุญศรี	ฝวฟ. (หัวหน้าคณะทำงาน)
นายไพโรจน์	สำราญกิจดำรงค์	ฝกส.
นายนเรศร์	อมรลักษณานนท์	ฝอบ.
นายเวไนย	อินทรสาลี	ฝอบ.
นางนิภา	อาจสาลี	รพ.กฟน. คลองเตย
นายประชา	แจ่มจำรัส	ฟขต.
นายอัตถะพงษ์	กันพูล	ฟขต.
นายผิว	เรืองศรี	ฝกส.

สาขาสามเสน

นายนิตย์	อินุทรพิมล	ฝรง. (หัวหน้าคณะทำงาน)
พญ.เสริมสุข	วราชิต	รพ.กฟน. (รองหัวหน้า-คณะทำงาน)
นางรัตน์มณี	ฤกษ์พลการ	รพ.กฟน. (เลขานุการ)
นางชุติมา	กองทอง	ฟขส.
นายสนั่น	วงศ์รัตน์	ฟขส.
นายมนตรี	โพธิ์สุภาพ	ฟขส.
นายประเสริฐ	กล้าแห่งงาน	ฟขส.
นายชัยฤกษ์	เพิ่มเกียรติศักดิ์	ฝบฟ.
นายจุมพล	แก้วประจบ	ฝบฟ.
นายโพธิ์พันธ์	ใจมีธรรมดี	ฝผอ.

วัตถุประสงค์
ของ
ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง

๑) เพื่อเผยแพร่พุทธธรรม
๒) เพื่อเผยแพร่การฝึกปฏิบัติธรรม
๓) จัดพิมพ์หนังสือธรรมะประจำปี
๔) เพื่อร่วมสร้างถาวรวัตถุให้แก่วัด / สำนักสงฆ์ในท้องถิ่นกันดาร
๕) เพื่อร่วมพัฒนาจริยธรรมแก่พนักงานการไฟฟ้านครหลวงให้ควบคู่ไปกับการปฏิบัติงานประจำ
๖) งานอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการไฟฟ้านครหลวง

ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ๑ สิงหาคม ๒๕๔๓

